



**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN
ENDURANCE ATLET FUTSAL PUTRA
KLUB CAHS HAMAS
KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 (S1)
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang

oleh :

Ade Suwardi

6211415107

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Ade Suwardi. 2019. Pengaruh Metode Latihan *Small Side Games* Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Endurance* Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Prof. Dr. Soegiyanto, M.s.

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan pemain. Sedangkan *Endurance* merupakan suatu keadaan atau kondisi fisik tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu cukup lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *small sidegames* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal putra cahs hamas Kota Semarang.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*, populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal putra cahs hamas. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan syarat semua objek adalah seluruh atlet futsal putra Cahs Hamas. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *passing* dan tes *endurance*. Analisis data menggunakan uji T.

Hasil uji-T kemampuan *passing* diperoleh nilai $t_{hitung} = -3.644$ dengan sig $0,002 < 0,05$ jadi H_0 diterima, dan untuk hasil uji-T *endurance* diperoleh nilai $t_{hitung} = -5.710$ dengan sig $0,000 < 0,05$ jadi H_0 diterima.

Terdapat pengaruh pada kemampuan *passing* dan *endurance* antara kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol setelah diberikan latihan yang berbeda selama 12 kali pertemuan.

Kata Kunci : *Small Side-Games*, *Passing*, dan *Endurance*.

ABSTRACT

Ade Suwardi.2019. Effects of Small Sided Games Training Method Toward Passing Skill and Endurance In Male Futsal Players Cahs Hamas Club Semarang City. Thesis Department of Sport Science Faculty of Sport Science Semarang University. Prof. Dr. Soegiyanto, M.s.

Passing is one of the basic techniques of futsal that is needed by players. Endurance is a condition or physical condition of the body that is able to work long enough. This study aims to determine the effect of the small side games training method on the passing ability and endurance of futsal athletes of male cahs hamas in Semarang.

The research method used was an experimental research design tru (pretest-posttest group design), the population in this study was the futsal athlete male cahs hamas. The sampling used is probability sampling with the condition that all objects are all male futsal athletes who are Hamas. The number of samples in this study were 20 players. The instruments used in this study were passing tests and endurance tests. Data analysis using the T test.

T-test results obtained by the ability of passing t-count = -3,644 with sig 0.002 <0.05 so H_0 is accepted, and for the results of the T-endurance test obtained t-count = -5.710 with sig 0.000 <0.05 so H_0 is accepted.

There is an influence on the ability of passing and endurance between the Experiment group and the Control group after being given different exercises for 12 exercises.

Keyword : Small Side-Games, Passing, and Endurance.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Ade Suwardi

Nim : 6211415107

Jurusam/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Small Side Games* Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Endurance* Atlet Futsal Putra Cahs Hamas Kota Semarang

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 ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 9 September 2019

METERAI
TEMPEL
TGA
20
75B8AHF035265094
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Menyatakan,

(Ade Suwardi)
6211415107

PESETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Metode Latihan Small Side Games Terhadap Kemampuan Passing dan Endurance Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang". Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

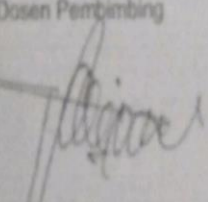
Hari : Kamis, 8

Tanggal : 8 Agustus 2019

Membantu,
Kampus Keolahragaan

Sugarto, S.S., M.Sc AIFM
NIP. 198012242006041001

Dosen Pembimbing


Prof. Dr. Soeghyanto, M.s.
NIP. 19540111198103102

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ade Suwardi, Nim 6211415107 Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Judul PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDE-GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *ENDURANCE* ATLET FUTSAL PUTRA CLUB CAHS HAMAS KOTA SEMARANG telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at, tanggal 29 November 2019

Panitia Ujian

Ketua



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

Sekretaris

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP. 195711231985031001

(Ketua)

2. Khoiril Anam, S.Si., M.Or.
NIP. 198905202015041005

(Anggota)

3. Prof. Dr. Soegiyanto, M.S.
NIP. 195401111981031002

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Jangan pernah lelah berlatih untuk meraih prestasi terbaikmu ” (penulis)

Persembahan:

Karya tulis ini saya persembahkan kepada :

- Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode *Small Side Games* Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Endurance* Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas kota Semarang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulisan skripsi ini atas bantuan dari berbagai pihak dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes. Dosen Wali yang selalu memberikan pengarahan, menuntun dan memberikan motivasi selama masa kuliah.
5. Prof. Dr. Soegiyanto, M.s. Selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dalam membimbing, memberikan ilmu, dan meluangkan waktunya dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Sutarmi dan Bapak Muzamil, yang selalu mendoakan dan menjadi kebanggaan bagi penulis.
7. Teman-teman Futsal Cahs Hamas yang telah membantu saya dalam penelitian ini dan memberikan pengalaman yang luar biasa.
8. Jamhuri selaku manager yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di Klub Cahs Hamas.
9. Staff pelatih Cahs Hamas yang telah membimbing dan membantu dalam melaksanakan penelitian.
10. Dosen beserta Staff Tata Usaha Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing dan memberikan bantuan selama perkuliahan.
11. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2015.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan atas bantuannya dalam proses penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat sebaik mungkin.

Semarang, 9 September 2019

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Penelitian.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Olahraga Futsal	8
2.1.2 Teknik Mengumpan (Passing)	9
2.1.3 Daya Tahan (Endurance)	12
2.1.4 Konsep Dasar Latihan	14
2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan	14
2.1.6 Faktor-faktor Latihan	15
2.1.7 Small Side Games	16
2.2 Kerangka Berpikir	19
2.3 Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis dan Desain Penelitian	23
3.2	Variabel Penelitian.....	24
3.2.1	Variabel Bebas	24
3.2.2	Variabel Terikat	24
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	25
3.3.1	Populasi	25
3.3.2	Sampel	25
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel	25
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.5	Instrumen Penelitian	26
3.6	Prosedur Penelitian	28
3.7	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	29
3.7.1	Faktor Kehadiran Peserta Penelitian	29
3.7.2	Faktor Kesiapan Sampel.....	29
3.7.3	Faktor Sarana dan Prasarana	29
3.7.4	Faktor Alam	30
3.7.5	Faktor Tenaga Penilai.....	30
3.8	Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	32
4.1.2	Uji Prasyarat	34
4.1.2.1	Uji Normalitas	34
4.1.2.2	Uji Homogenitas	35
4.1.3	Uji Hipotesis	36
4.1.3.1	Uji T.....	36
4.1.4	Peningkatan Kemampuan Passing dan Endurance	40
4.2	Pembahasan	41

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	45
5.2	Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	48
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Eksperimen <i>Pola Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design</i>	23
2. Hasil <i>Descriptive Statistic</i> Kemampuan <i>Passing</i> Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang.....	32
3. Hasil <i>Descriptive Statistic Endurance</i> Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang	33
4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian	34
5. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data Penelitian	35
6. Hasil Perhitungan Uji T Data <i>Pretest</i> Eksperimen dan <i>Posttest</i> Kontrol Data Penelitian	36
7. Hasil Perhitungan Uji T Data <i>Pretest</i> Eksperimen dan <i>Posttest</i> Kontrol Data Penelitian	37
8. Hasil Perhitungan Uji T Data <i>Pretest-Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> dan <i>Endurance</i> Data Penelitian	39
9. Peningkatan Kemampuan <i>Passing</i> dan <i>Endurance</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>Passing</i> dalam Olahraga Futsal	10
2. <i>Small Sided Games</i>	18
3. Kerangka Berpikir.....	21
4. <i>Instrumen Passing</i>	27
5. Lintasan Tes <i>MFT</i>	28
6. Peningkatan Kemampuan <i>Passing</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing.....	49
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	50
3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas di Klub Cahs Hamas	51
4. Surat Balasan Penelitian dari Klub Futsal Cahs Hamas	52
5. Presensi Penelitian <i>Pretest</i>	53
6. Presensi Penelitian <i>Posttest</i>	54
7. Presensi Kehadiran <i>Sampel</i>	55
8. Lembar Penilaian <i>Pretest Passing</i>	56
9. Lembar Penilaian <i>Posttest Passing</i>	57
10. Lembar Penilaian <i>Pretest Endurance</i>	58
11. Lembar Penilaian <i>Posttest Endurance</i>	59
12. Data Penilaian.....	60
13. Program Latihan <i>Small Side Games</i>	61
14. Hasil Analisis Data	62
15. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	65
16. Dokumentasi	68

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan permainan yang bersifat kompetitif dan mengandalkan fisik. Olahraga futsal sangat digemari oleh semua kalangan, dari anak-anak, orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan sangat menyukainya. Olahraga futsal merupakan olahraga yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang. Futsal adalah permainan hampir sama dengan sepakbola, dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola yang dilakukan oleh para pemain tersebut (Murhananto. 2008).

Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, utamanya di Brasil. Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Fédération Internationale de Football Association* di seluruh dunia, dari Eropa, Amerika Tengah, Amerika Utara, Asia, dan Oseania (Castagna, D'Ottavio, Vera, & Álvarez, 2009; 490-494).

Futsal yang ada di kota Semarang mulai menjamur sejak tahun 2009 hingga saat ini. Sekarang banyak bermunculan klub futsal yang mendirikan akademi sehingga futsal di kota Semarang semakin berkembang sangat pesat baik untuk usia dini maupun senior. Cahs Hamas merupakan salah satu klub futsal yang ada di kota Semarang, dengan pusat kegiatannya atau sekretariatnya berada di wilayah Ngaliyan tepatnya di jalan Prof. Dr. Hamka

Ngaliyan Semarang. Klub futsal Cahs Hamas sendiri terbentuk pada 10 Juni 2008 dengan pelatih kepala Qorby Haqqul Adam serta Arif Kurnia Rahman sebagai asisten pelatih dan di manajeri oleh Jamhuri. Banyak pemain dari berbagai daerah, sekolah, maupun Universitas yang bergabung dengan klub Cahs Hamas. Adanya tim futsal Cahs Hamas Semarang ini diharapkan pemain dan pelatih beserta jajarannya dapat memajukan futsal di Semarang. Cahs Hamas sendiri mempunyai visi untuk membentuk individu yang berkarakter, bermental kuat, profesional serta berjiwa sportif dalam meraih prestasi yang tinggi.

Klub Cahs Hamas juga salah satu tempat pembinaan futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan latihan atau pengembangan diri pada hari senin dan hari rabu dengan menggunakan tempat latihan di gor UIN Walisongo dan Hamas futsal *stadium*. Berkaitan dengan pembinaan, untuk meningkatkan kemampuan atlet khususnya pemain futsal maka perlu adanya latihan. Latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti berbagai karakteristik cabang olahraganya, ketersediaan waktunya, dan atlet yang akan dibinanya (Ria Lumintuarso, 2013:45).

Passing sangat berpengaruh besar bagi atlet saat latihan maupun disaat bertanding (Costa et al., 2010). Apabila kualitas passing yang dimiliki oleh para atlet tidak sesuai yang diharapkan, maka di setiap pertandingan maupun latihan kurang maksimal. Saat bertanding maupun berlatih *passing* (umpan) pendek begitu penting dari pada menggunakan *passing* (umpan) jauh, dikarenakan *passing* pendek lebih efektif untuk mengontrol permainan agar tidak mudah kehilangan *ballpossession* (penguasaan bola) dan *passing* pendek sering digunakan pemain saat berlatih maupun saat bertanding.

Olahraga futsal sering dikaitkan dengan *endurance* atau daya tahan tubuh karena *endurance* berpengaruh terhadap kondisi atlet saat berlatih maupun bertanding. *Endurance* merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Dwi Candra & Hidayah, 2015;4). Ada 2 macam *endurance* (daya tahan) yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot yang sedang berkerja dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan otot seseorang yang bekerja saat berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Latihan merupakan suatu proses kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kemampuan fungsi organ tubuh, peningkatan kualitas fisik, dan kualitas teknik anak latih. Penulis mencoba menerapkan bentuk latihan *small side games* yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan teknik *passing* dan *endurance* atlet futsal Cahs Hamas dalam bermain futsal. Latihan *small side games* yang merupakan suatu bentuk permainan bola yang menggabungkan beberapa keterampilan teknik bermain bola dengan menggunakan batasan-batasan tertentu dan dimainkan didalam area lapangan berskala kecil. Metode permainan salah satunya adalah *small side games* yang didesain dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya, dan melibatkan seluruh pemain dalam suatu bentuk latihan, diharapkan bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan di lapangan. 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.

Kelebihan metode permainan ini adalah atlet diajak pada situasi permainan yang sesungguhnya, sehingga teknik yang dihasilkan juga sesuai pada permainan sesungguhnya. Untuk itu penulis menerapkan latihan *small side games* atau permainan kecil dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal putra klub Cahs Hamas.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada Februari 2019 ketika klub Cahs Hamas kota Semarang melakukan uji tanding melawan klub Sheyfa dari Kabupaten Kendal di Gor UIN Walisongo Ngaliyan, peneliti melakukan wawancara dengan pelatih utama klub Cahs Hamas setelah uji tanding selesai. Menurut pelatih utama Cahs Hamas, salah satu permasalahan utamanya adalah hilangnya konsentrasi para pemain yang disebabkan oleh daya tahan tubuh atlet atau *endurance* yang kurang baik dan juga mudahnya pemain kehilangan bola saat mereka melakukan *passing*.

Pada saat uji tanding melawan tim futsal Sheyfa dari kabupaten Kendal penampilan atlet futsal Cash Hamas menurun. Pada saat pertandingan babak pertama (20 menit awal waktu bersih), penampilan atlet masih bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tetapi memasuki 15 menit akhir babak kedua konsentrasi pemain Cahs Hamas mulai menurun seperti mudahnya kehilangan bola, *passing* yang tidak tepat dan ada beberapa pemain yang mengambil keputusan terburu-buru tanpa berfikir dahulu, sehingga tim futsal Cash Hamas mengalami kekalahan dengan skor 1-4 yang dimenangkan oleh tim futsal Sheyfa dari Kabupaten Kendal. Menurut Sunarno (2008:49) agar bisa menjadi pemain futsal yang baik seorang pemain harus selalu fokus dan

mempunyai suatu konsentrasi yang tinggi. Dalam permainan futsal seorang pemain harus dengan cepat membaca permainan lawan agar kita bisa dengan cepat pula untuk untuk mengantisipasinya. Sedangkan kita tahu bahwa untuk mencapai konsentrasi yang tinggi dan penguasaan bola yang baik dalam waktu permainan futsal yang berdurasi 2 x 20 menit bersih dibutuhkan kemampuan *passing* yang baik dan kondisi fisik yang prima.

Peneliti ingin meneliti tentang **Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* pada tim futsal putra Cash Hamas kota Semarang**. Supaya atlet tim futsal putra Cash Hamas kota Semarang dapat meraih prestasi yang maksimal. Dengan adanya program ini diharapkan atlet futsal putra dapat meraih prestasi dengan gemilang dan dapat menjadi pemain Liga Profesional di kancah Nasional maupun Internasional.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah disimpulkan berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah yang muncul diantaranya adalah:

- 1.2.1 Kemampuan *passing* atlet futsal cahs hamas kurang baik dan mudah kehilangan bola ketika bertanding.
- 1.2.2 Kondisi fisik atlet futsal cahs hamas kurang prima sehingga mengalami kelelahan serta konsentrasi pemain cepat hilang.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang menunjang permasalahan yang terdapat didalam identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi. Peneliti

hanya meneliti pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* pada atlet futsal Cahs Hamas.

1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan yang muncul dari latar belakang masalah yang sudah diuraikan penulis di atas dirumuskan sebagai berikut:

- 1.4.1 Adakah pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal Cahs Hamas?
- 1.4.2 Adakah pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap *endurance* atlet futsal Cahs Hamas?
- 1.4.3 Adakah pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal Cahs Hamas?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian secara umum adalah:

- 1.5.1 Mengetahui pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* atlet futsal Cahs Hamas.
- 1.5.2 Mengetahui pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap *endurance* atlet futsal Cahs Hamas.
- 1.5.3 Mengetahui pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal Cahs Hamas.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan dua manfaat, yaitu manfaat secara teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mendapat khasanah ilmu pengetahuan di bidang olahraga khususnya futsal mengenai pengaruh metode latihan *small side games* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* untuk meningkatkan prestasi.

1.6.2 Manfaat praktis

Bagi Pelatih Futsal

Untuk memberikan pengetahuan mengenai variasi program latihan *small side games* dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal putra.

Bagi Pemain Futsal

Untuk memberikan pengetahuan mengenai penerapan program latihan *small side games* dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal putra.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Futsal

Olahraga Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput (Justinus Lhaksana, 2011:5). Futsal adalah salah satu olahraga yang sangat populer. Olahraga permainan bola besar ini dengan cepat berkembang dan digemari di Indonesia karena lapangan futsal yang tidak membutuhkan lahan terlalu luas. Futsal adalah olahraga yang terdiri dari durasi pendek yang memiliki intensitas tinggi *maximal* hingga sub-maksimal dalam periode kerjanya, secara acak dan bergantian.

Futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan dalam ruangan dan berlangsung sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat dan membutuhkan kondisi fisik yang prima (Justinus Lhaksana, 2011:7).

Permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil dan dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola dapat disebut futsal (Sahda Halim, 2009:6).

2.1.2 Teknik Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan gerakan mengumpan bola kepada teman dalam permainan futsal, (Vic Hermans, 2009;31). Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir disepanjang permainan futsal menggunakan *passing* (Justinus Lhaksana, 2009:30). Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya pada *law of the game* saja, sedangkan untuk elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama, yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Berikut ini merupakan langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melaksanakan gerakan *passing* : 1) Kaki tumpu ditempatkan di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*. 2) Saat melakukan *passing* gunakanlah kaki bagian dalam. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung. 3) Setelah melakukan gerakan *passing* ikuti dengan gerakan lanjutan yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.



**Gambar 2. 1 Teknik *Passing* dalam olahraga Futsal
Sumber: Vic Hermans. 2009; 32**

Passing dapat dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah, (Vic Hermans, 2009; 33) . Berikut macam-macam teknik *passing* :

a. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Teknik *passing* ini digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*) dan teknik ini sering dilakukan untuk memberikan umpan yang akurat dengan jarak yang dekat. Teknik ini dilakukan dengan cara sebagai berikut : 1) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola, 2) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan berada di samping bola dan lutut sedikit ditebuk, 3) Kaki untuk menendang ditarik kebelakang kemudian diayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) Tempatkan kaki tepat di area bagian tengah bola, 5) Setelah memendang, kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

b. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Teknik ini dilakukan untuk memberikan umpan menyilang ke rekan yang berada di daerah yang berlawanan dan digunakan untuk memberikan umpan-umpan terobosan menipu lawan. Cara melakukan teknik ini yaitu : 1) Posisi badan berada di samping bola ketika akan di umpan, 2) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan berada di belakang atau sejajar dengan bola, 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke samping sehingga mengenai bola, 4) Tempatkan kaki tepat di sisi bagian kanan atau kiri bola, 5) Kaki tetap mengayun ke samping mengikuti arah bola setelah menendang.

c. *Passing* Menggunakan Tumit

Teknik ini digunakan pada saat kondisi terjepit untuk menghindari hadangan lawan atau dalam posisi membelakangi gawang dan dapat mengelabui lawan. Teknik ini dilakukan dengan cara sebagai berikut : 1) Posisi badan berada di depan bola, 2) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan berada di samping bola, 3) Tempatkan tumit kaki di depan bola, 4) Ayunkan kaki ke depan dan tarik ke belakang, 5) Tempatkan tumit di tengah-tengah bagian bola pada saat menyentuh bola, 6) Setelah menendang kaki mengayun ke belakang sedikit mengikuti arah bola.

d. *Passing* Menggunakan Ujung kaki / *Chipping*

Teknik ini digunakan untuk melambungkan bola, teknik ini mengutamakan akurasi mengumpan bola. Teknik ini dilakukan dengan cara sebagai berikut : 1) Posisi badan berada di belakang bola, 2) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan berada disamping bola dan lutut sedikit di tekuk, 3) Tempatkan ujung jari kaki atau sepatu untuk menendang tepat di bagian bawah bola, 4) Angkat bola dan

ayunkan kaki ke depan, 5) Setelah bola di angkat kaki mengayun mengikuti arah bola.

Ada beberapa cara dalam meningkatkan kemampuan *passing*, salah satunya dengan latihan *small side games*. Latihan *small side games* bertujuan untuk mengembangkan kemampuan melakukan *passing* dengan menggunakan bagian kaki tertentu (Muhammad Iqram dkk , 2018; 50). Jenis-jenis latihan *small sided games* untuk meningkatkan kualitas *passing*, jenis latihan *one touch football* dengan pembatasan dalam permainan tidak boleh menyentuh bola lebih dari satu kali sentuhan, ini dapat dikembangkan unsur teknik *passing*. Melalui pembatasan dua kali sentuhan bola. Pada jenis latihan *two touch football*, dapat dikembangkan unsur teknik *passing* dan *stopping*. Pada jenis latihan bermain dengan mempergunakan empat buah gawang kecil (*four goals*), dapat ditingkatkan keterampilan teknik *passing*, *dribbling* dan gerak tipu (*feinting*).

2.1.3 Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Sedangkan, daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama. Pada buku yang lainnya menurut Rusli Lutan (2000:71), daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi fisik tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu cukup lama. Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan, atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan merupakan keadaan pada kapasitas melakukan kerja

secara terus menerus dalam suasana aerobik. Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Seorang melakukan kegiatan fisik terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Daya tahan secara umum biasanya dapat dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal (VO₂ maks). Latihan daya tahan intensif memiliki durasi antara 2-8 menit dan dapat menjadi pencapaian terbaik dengan interval sebagai acuannya yaitu sekitar 90% denyut jantung maksimal, contoh dari latihan ini bisa digambarkan dengan melakukan melakukan *dribbling* mengelilingi satu lapangan futsal dengan kecepatan tinggi yang dilakukan dalam beberapa pengulangan atau repetisi. Sedangkan latihan daya tahan intensif yang lama dapat dilakukan dengan latihan interval antara 8-15 menit. Latihan interval apabila diterapkan pada cabang olahraga futsal dapat menggunakan metode *circuit training* dan *small side game* (Ria Lumintuarso, 2013;62).

Kemampuan melakukan tugas berulang kali dengan intensitas tinggi dapat dikembangkan melalui latihan aerobik. Latihan aerobik intensif yang berlangsung antara 30 detik sampai dengan 3 menit mengaktifkan sistem laktat dan pembuangan sampai batas maksimal dapat dilakukan dengan cara latihan interval. Salah satu contoh dari latihan interval adalah sebagai berikut: jika intensitas latihan 60%-80%, maka seorang atlet yang memiliki waktu terbaik 400m dengan kecepatan 48 detik, maka si atlet harus berlari antara 76.8 dan 86.4 detik dengan jumlah repetisi sebanyak 15-30 dan diselingi waktu istirahat selama antara 45-120 detik. Bentuk latihan interval ini harus disesuaikan dengan kemampuan atlet yang bersangkutan (Yunyun Yudiana, 2013;9).

2.1.4 Konsep Dasar Latihan

Latihan adalah “suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlit secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan memeberi beban-beban fisik, tenik, taktik dan mental secara teratur dan terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya. Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki tingkat keterampilan maupun unjuk kerja. Tujuan latihan adalah : 1) untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga, 3) untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, 4) memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dan belajar taktik lawan, 5) menanamkan kualitas kemauan (menambah pengetahuan dalam atlet) (Depdiknas, 2000:103-104).

2.1.5 Prinsip-Prinsip Latihan

Untuk membuat dan mencapai program latihan yang baik dan benar harus disusun berdasarkan prinsip tertentu yaitu;

Overload, konsistensi, spesifikasi dan individualitas.

- 1) *Overload* : suatu prinsip latihan dimana pembebanan dalam latihan harus melebihi ambang rangsang terhadap fungsi fisiologis yang dilatih. Pembebanan latihan harus selalu bertambah pada waktu tertentu, sehingga secara teratur latihan itu semakin semakin berat dengan ketentuan-ketentuan tertentu.
- 2) Konsistensi : keajegan untuk melakukan latihan dalam waktu yang cukup lama. Untuk mencapai kondisi yang baik diperlukan latihan setidaknya 3 kali perminggu. Latihan 1 kali perminggu tidak akan meningkat kualitas fisik, sedangkan latihan 2 kali perminggu hanya

menghasilkan peningkatan yang kecil. Sebaliknya latihan 5-6 perminggu tidak dianjurkan.

- 3) Spesifikasi : latihan yang spesifik atau khusus akan mengembangkan efek biologis dan menimbulkan adaptasi atau penyesuaian dalam tubuh. Prinsip latihan spesifik adalah latihan harus mirip atau menyerupai gerakan-gerakan olahraga yang dilakukan, juga dalam latihan fisik.
- 4) Individualitas : Prinsip individualitas ini perlu dipahami karena sebenarnya tidak ada program latihan yang langsung cocok untuk semua atlet. Masing-masing latihan harus dibuat cocok bagi individu atau perorangan (Depdiknas, 2000:103-104).

2.1.6 Faktor-Faktor Latihan

Ketika melakukan latihan dikatakan berhasil dengan baik dan tercapai prestasi yang maksimal, maka dalam latihan selain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar, juga harus memperhatikan faktor-faktor dari latihan. Faktor-faktor latihan itu meliputi persiapan fisik, persiapan taktik, persiapan teknik, kejiwaan, dan secara teori harus tergabung dalam semua program-program olahraga. Mengenai faktor tersebut, dijelaskan sebagai berikut:

1. **Persiapan Fisik**

Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkelanjutan dan berkesinambungan sehingga meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja. Sedangkan komponen kondisi fisik yang harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebagai penunjang prestasi.

2. **Persiapan Teknik**

Persiapan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik gerakan yang diperlukan agar altet mampu melakukan gerakan pada cabang

olahraga yang ditekuni. Latihan teknik juga dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan motorik atau perkembangan. Kesempurnaan teknik gerakan tersebut sangatlah penting karena menentukan gerakan keseluruhan.

3. Persiapan Taktik

Taktik dalam olahraga dapat diartikan siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dengan menggunakan kemampuan teknik individu, fisik dan mental.

4. Persiapan Psikologis

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet terutama apabila atlet dalam situasi stres yang kompleks. Keempat faktor tersebut harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor psikologis karena pelatih hanya terfokus pada persiapan fisik, teknik, dan taktik saja.

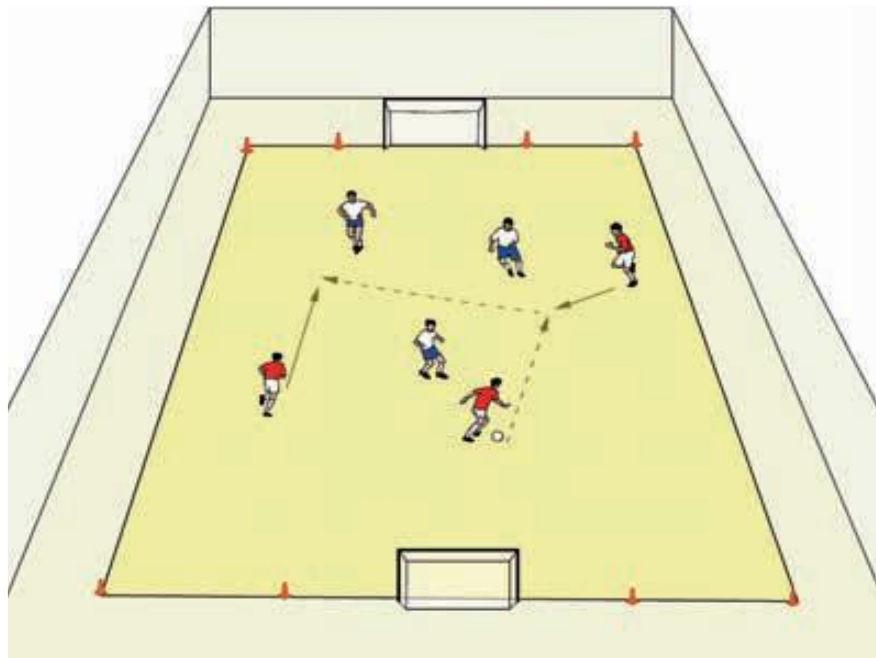
2.1.7. *Small Sided Games* (game kecil)

Small sided games atau permainan kecil adalah latihan yang latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik, *skill* dan kondisi fisik. Dalam metode latihan dalam melibatkan pemain menyerang dan bertahan akan membuat situasi latihan seperti permainan sesungguhnya. Dengan metode ini pemain sering bersentuhan dengan bola karena luas lapangan dan jumlah pemain yang terlibat juga terbatas, sehingga otomatis kemampuan teknik bermain akan cepat meningkat. Pemain akan banyak belajar bergerak tanpa bola terutama untuk menciptakan dan mengeksploitasi ruang kosong, karena ini harus

melibatkan beberapa pemain, otomatis pemahaman bermain satu dengan yang lain akan cepat meningkat (Tony Charles dan Stuart rools, 2012: 108).

Small side game atau permainan di lapangan skala kecil merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam futsal, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya (Muhammad Iqram dkk , 2018; 50) . Jika pemain menjalani pertandingan yang lebih lama, pemahaman pemain bertahap akan pentingnya kerja sama tim, pemosisian yang benar, dan pengambilan keputusan pemain akan berkembang pesat.

Permainan *triangle* atau segitiga, ketika ada yang menguasai bola pemain lain harus muncul dan membantu sisi kiri dan kanan. Pola ini harus sering dilakukan supaya terjalin komunikasi antar pemain, dalam futsal modern pemain harus meningkatkan teknik, taktik,dan kondisi fisik.



Gambar 2. 2 *Small sided games*
Sumber : Hermans & Engler, 2011:58-59

Pembatasan melalui syarat atau peraturan permainan khusus misalnya dengan peraturan hanya boleh sekali dua kali menyentuh bola. Pembatasan jumlah pemain misalnya 1 lawan 2, 2 lawan 3, 2 lawan 4, 3 lawan 5, 4 lawan 4, 5 lawan 5, 6 lawan 6 dan seterusnya. Peraturan khusus jalannya permainan dan pembatasan yang ditetapkan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan melakukan *passing* dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Jenis-jenis latihan *small sided games* untuk memperkenalkannya. Latihan tersebut adalah sebagai berikut: (1) *One touch football*, (2) *Two touch football*, (3) *Four goals*, (4) *Beat a man before passing*, (5) *Pressure on individuals players*, (6) *Man to man marking*, (7) *Uneven teams*, (8) *Play and move*, (9) *Up and back*. Pada jenis latihan *one touch football* dengan pembatasan dalam permainan tidak boleh menyentuh bola lebih dari satu kali sentuhan, ini dapat dikembangkan unsur teknik *passing*. Melalui pembatasan dua kali sentuhan bola. Pada jenis latihan

two touch football, dapat dikembangkan unsur teknik *passing* dan *stopping*. Pada jenis latihan bermain dengan mempergunakan empat buah gawang kecil (*four goals*), dapat ditingkatkan keterampilan teknik *passing*, *dribbling* dan gerak tipu (*feinting*).

2.2 Kerangka Berfikir

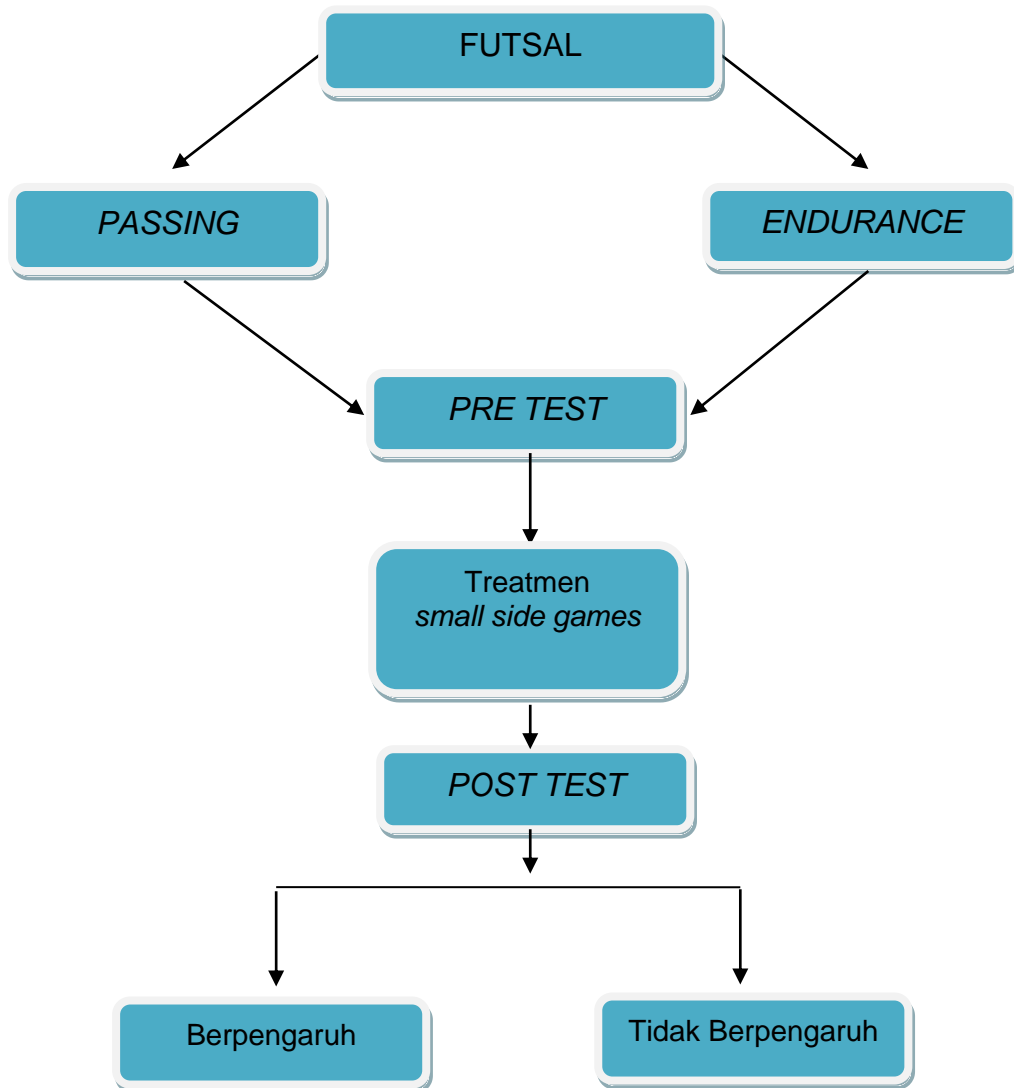
Kerangka berpikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meringkas landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berpikir dapat juga diartikan sebagai satu kajian yang berdasar teori yang diambil. *Passing* merupakan dasar untuk menunjang permainan dalam futsal, olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat untuk terjadinya gol. Olahraga ini bertujuan membangun keterampilan, membutuhkan persyaratan refleks yang cepat, kecepatan berpikir dan ketepatan mengumpan. Untuk menguasai keterampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Endurance dapat diartikan sebagai suatu keadaan atau kondisi fisik tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu cukup lama. Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan, atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Latihan *small side game* merupakan bentuk latihan bermain futsal dengan menggunakan lapangan yang lebih kecil dibandingkan lapangan futsal yang sebenarnya. Latihan *small side game* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran aerobik karena atlet dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dengan menggunakan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal. Metode *small side game* sangat membantu

pemain bergerak dengan lincah, cepat, meingkatkan *skill* dan berkelit dari penyergapan lawan, sehingga ketahanan aerobik akan semakin meningkat. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain futsal hendaknya melakukan dengan tekun dan serius.

Dalam pelatihan *small sided game* pemain futsal bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, berkompetisi dengan lawan menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan. Berdasarkan pengamatan di lapangan dalam *small side game* terdapat gerak yang bersifat eksplosif seperti berlari (*sprinting*) dan gerak bebalik ke belakang, menyamping dan gerak mengubah arah yang berpengaruh terhadap kecepatan, kelincahan sehingga kemampuan aerobik meningkat. Kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.



Gambar 2. 3 Kerangka Berfikir

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan yang bersifat dugaan tentang masalah sementara. Menurut Sugiyono (2015:63) hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti data yang terkumpul.

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh metode latihan *small sided game* terhadap kemampuan *passing*.
- 2) Ada pengaruh metode latihan *small sided game* terhadap daya tahan atau *endurance*.
- 3) Ada pengaruh antara metode latihan *small sided game* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance*.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan terhadap filsafat positivisme, digunakan dalam meneliti terhadap sample dan pupulasi penelitian, teknik pengambilan sample umumnya dilakukan dengan acak atau random sampling, sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan cara memanfaatkan instrumen penelitian yang dipakai, analisis data yang bisa diukur dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan sebelumnya (Menurut Sugiyono, 2015:14).

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu. Penelitian eksperimen adalah penelitian di mana peneliti dengan sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan. Desain eksperimen dalam penelitian ini yaitu *pretest-posttest control group design*.

Tabel 3. 1
Desain eksperimen pola *Randomized Control-Group Pretest-Posttest Design*

Group	Pre test	Trestmen	Post tes
Eksperimen	01	X	02
Kontrol	03	-	04

Keterangan :

01 dan 03 : *pre test* kelompok eskperimen dan kelompok kontrol.

02 : *post test* kelompok Eksperimen setelah diberi treatmen.

04 : *post test* kontrol dan tidak diberi treatmen .

X : *Treatment*. Kelompok atas sebagai kelompok eksperimen diberi *treatment*, yaitu latihan dengan metode *small side game*. Sedangkan kelompok bawah yang merupakan kelompok kontrol, tidak diberi *treatment*.

Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sebelum melaksanakan penelitian melakukan pre test terlebih dahulu untuk mengetahui apakah hasil dari *Pre Test* (O1 dan O3) tersebut sama atau berbeda. Setelah itu baru kelompok eksperimen diberi suatu perlakuan khusus (*treatment*) berupa metode latihan *small side game* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Kemudian kedua kelompok tersebut baik eksperimen maupun kontrol diberi *Post Test* (O2 dan O4). Setelah itu dapat diketahui apakah latihan dengan metode *small side game* berpengaruh atau tidak.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Sugiyono,2015:39). Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah:

3.2.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi oleh variabel lain (Sugiyono,2015:39). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *small side games*.

3.2.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (Sugiyono,2015:39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *passing* dan *endurance*.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto,2010.173). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal putra tim cahs hamas kota Semarang yang berjumlah 20 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010.174). Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet futsal putra tim cahs hamas kota Semarang yang berjumlah 20 orang.

3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling (Sugiyono, 2015:220). Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah populasi sama dengan jumlah sampel yang digunakan pada penelitian.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015:137) menyatakan bahwa hasil pencatatan peneliti, baik berupa fakta maupun angka. Data adalah segala informasi mengenai segala informasi mengenai variabel yang diteliti. Data juga berisi fakta situasi, fakta merupakan sesuatu yang dihasilkan oleh situasi pengukuran.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah test *passing* dan test *endurance*. Melalui tes ini akan diperoleh data yang objektif, data yang obyektif ini akan memudahkan dalam memperoleh penelitian. Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Melakukan *pretest* untuk mengukur *kemampuan passing* dan *endurance* awal sebelum diberikan *treatment*. Adapun langkah yang dilakukan seluruh atlet melakukan test *passing* 2 kali percobaan dan dicatat hasil terbaik dan melakukan test MFT kemudian dicatat hasilnya oleh tester.
2. Memberikan *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan seperti yang di kemukakan Tjaliek Sugiardo (1991:32) menyebutkan bahwa “Bagi seorang atlet untuk tampil memadai, setidaknya 8-12 kali latihan per gerakan itu cukup”. Dengan rincian berupa latihan *small side games*. Perlakuan diberikan dengan 1 desain program latihan dan disetiap pertemuan program latihannya berbeda.
3. Melakukan *post test* untuk mengukur *kemampuan passing* dan *endurance*. Adapun langkah yang dilakukan yaitu seluruh atlet melakukan test *passing* 2 kali percobaan dan dicatat hasil terbaik dan melakukan test MFT kemudian dicatat hasilnya oleh tester.

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:102) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudan dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

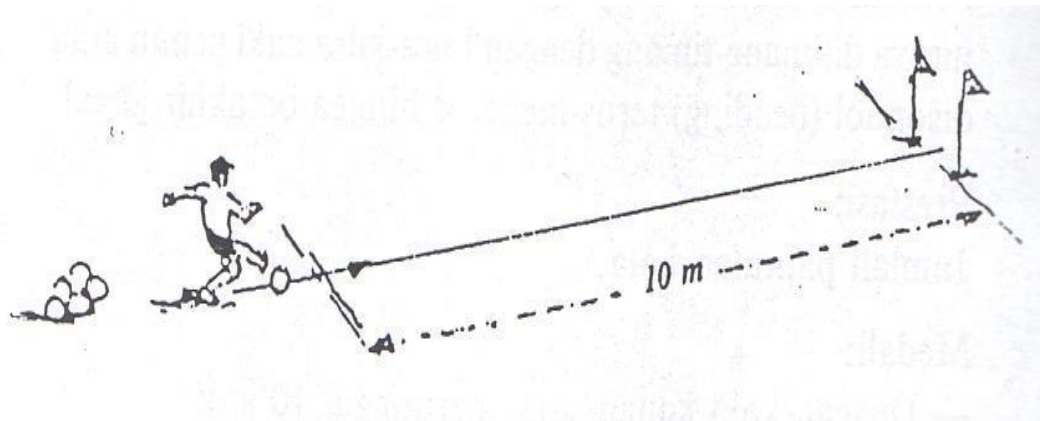
Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Test Kemampuan *Passing*

Pelaksanaan tes *Passing*

Pelaksanaan tes *passing* dilaksanakan di lapangan dengan bola diam terletak di tanah, dengan ancang-ancang bola ditendang dengan kaki

bagian dalam ke arah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter. Kesempatan menendang bola lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri. Penilaian yaitu jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran. Gerakan tes dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran. Tujuan dari tes *short passing* ke arah sasaran adalah untuk mengukur keterampilan akurasi *short passing* ke arah sasaran yang telah ditentukan.



Gambar 3. 1
Instrumen *Passing*
Sumber: Sukatamsi, 1984;254

Perlengkapan Tes

- a. Cone
- b. Bola futsal
- c. Pencatat hasil
- d. Meteran
- e. Lapangan futsal

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:168) tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh

mana data terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud.

2. Tes *endurance* menggunakan MFT (*Multi Stage Fitness Test*)

Tes *multistage* merupakan tes lari bolak balik dengan lintasan sepanjang 20 meter memiliki validitas tes 0,71. Adapaun petunjuk pelaksanaan selengkapnya dari tes *multistage* adalah sebagai berikut:

- Alat : Tape recorder, kaset atau CD berisi paduan tes *multistage*.
- Testor : Seorang pencatat level yang dicapai siswa, seorang pengawas lintasan.
- Arena tes : Lintasan tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga atau tanah datar tidak licin sepanjang 20 meter.



Gambar 3. 2
Lintasan tes MFT
Sumber: Junusul Hairy, 2009;18

3.6 Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dengan dibagi menjadi dua tahapan yaitu tahap persiapan penelitian dan tahap pelaksanaan penelitian.

1) Tahap persiapan

Dalam tahap persiapan yaitu :

- a) Pembuatan program tes
- b) Menyiapkan sarana dan prasarana

- 2) Tahap pelaksanaan
 - a) Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan pendataan ulang.
 - b) Tahap selanjutnya, peneliti menjelaskan prosedur penelitian secara klasikal.
 - c) Pemain melakukan tes sesuai instrumen untuk pengambilan data.

3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

3.7.1 Faktor Kehadiran Peserta Penelitian

Jumlah kehadiran peserta penelitian akan sangat mempengaruhi terhadap hasil penelitian. Beberapa hari sebelum mengambil data, peneliti mengadakan pertemuan dengan staf pelatih, pengurus, pemilik tempat, dan peserta untuk memberikan pengarahan dan informasi yang diperlukan pada saat pelaksanaan pengambilan data

3.7.2 Faktor Kesiapan Sampel

Pengambilan data yang dari beberapa tes membutuhkan kesiapan baik dari segi mental maupun kesiapan fisik, kesiapan fisik dapat dilakukan dengan melakukan pemanasan sebelum melakukan tes. Sampel yang telah siap untuk melakukan tes dengan sebelumnya mengadakan pemanasan, tentu saja hasilnya akan lebih optimal dari pada sampel yang belum melakukan pemanasan atau kurang dalam pemanasan.

3.7.3 Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penelitian. Jika sarana dan prasarana mendukung, maka penelitian akan berjalan dengan lancar serta akan menghasilkan data yang baik dan benar.

3.7.4 Faktor Alam

Salah satu faktor yang tidak bisa ditebak adalah hujan, faktor ini yang mengganggu karena jika hujan maka banyak atlet yang tidak bisa hadir atau tes harus diberhentikan terlebih dahulu sampai cuaca mendukung kembali sehingga hal ini sangat mengganggu program latihan.

3.7.5 Faktor Tenaga Penilai

Kesalahan manusia (*human error*) adalah salah satu kendala yang sering terjadi dalam pengambilan dalam penelitian. Untuk mengantisipasi hal itu, terlebih dahulu penulis menjelaskan tentang penggunaan alat tes kepada para petugas, serta menjelaskan urutan pelaksanaan tes dan pengambilan data untuk mengurangi tingkat kesalahan.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dari data ke data dan dicatat urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan teknik regresi dengan program bantuan statistik *SPSS for windows release 12* (Singgih Santoso, 2002:125). Sebelum melakukan uji analisis dahulu dilakukan dengan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data meliputi:

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Adapun uji normalitas menggunakan *Kolmogoriv-Smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal.

2. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji

homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *chi square*. Kriteria uji jika signifikan $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikan < 0.05 data dinyatakan tidak homogen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Deskripsi data penelitian

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal putra klub cahs hamas kota Semarang sebelum dan setelah diberi latihan *small side games* pada kelompok Eksperimen dan kemampuan *passing* dan *endurance* sebelum dan setelah diberi latihan konvensional pada kelompok Kontrol. Gambaran umum hasil data penelitian kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 4. 1
Hasil *Descriptive Statistics* Kemampuan *Passing* Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang

Variabel		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
Kemampuan passing	N	10	10	10	10
	Mean	5.700	7.200	6.000	6.900
	Std. Deviation	1.946	1.475	1.490	1.197
	Minimum	2.00	5.00	4.00	5.00
	Maximum	9.00	10.00	8.00	9.00

Deskriptif statistik kemampuan *passing* pada pemain futsal menggunakan program SPSS 23.0 *for windows* diketahui pada kelompok *pretest* eksperimen mendapat nilai *minimum* 2,00 dan memiliki nilai *maximum* 9,00. Mean atau rata-rata pada kelompok *pretest* eksperimen adalah 5,700, standar deviasi 1,946. Kelompok *posttest* eksperimen mendapat nilai *minimum* 5,00 dan

nilai *maximum* 10,00. Mean yang diperoleh pada kelompok *posttest* eksperimen ini adalah 7,2000 dan standar deviasi 1,475. Kemampuan *passing* yang dilakukan pada kelompok *pretest* kontrol mendapat nilai *minimum* 4,00 dan nilai *maximum* 8,00. Mean yang diperoleh pada kelompok *pretest* kontrol adalah 6,000 dan standar deviasi 1,490. Kelompok *posttest* kontrol mendapat nilai *minimum* 5,00 dan nilai *maximum* 9,00. Nilai mean atau rata-rata pada kelompok *posttest* kontrol adalah 6,900 dan nilai standar deviasi 1,197.

Tabel 4. 2
Hasil *Descriptive Statistics Endurance* Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang

Variabel		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
Endurance	Mean	36.42	41.87	37.08	42.04
	Std. Deviation	5.468	8.168	3.863	5.915
	Minimu m	30.00	30.60	30.20	31.80
	Maximu m	44.50	54.80	43.90	50.40

Deskriptif statistik *endurance* pada pemain futsal menggunakan program SPSS 23.0 *for windows* diketahui pada kelompok *pretest* eksperimen mendapatkan nilai *minimum* 30,00 dan nilai *maximum* 44,50. Mean atau rata-rata pada kelompok *pretest* eksperimen adalah 36,42 dan standar deviasi 5,468. Kelompok *posttest* eksperimen mendapat nilai *minimum* 30,60 dan nilai *maximum* 54,80. Mean yang diperoleh pada kelompok *posttest* eksperimen ini adalah 41,87 dan standar deviasi 8,168. *Endurance* yang dilakukan pada kelompok *pretest* kontrol mendapat nilai *minimum* 30,20 dan nilai *maximum* 43,90. Mean yang diperoleh pada kelompok *pretest* kontrol adalah 37,08 dan

standar deviasi 3,863. Kelompok *posttest* kontrol mendapat nilai *minimum* 31,80 dan nilai *maximum* 50,40. Nilai mean atau rata-rata pada kelompok *posttest* kontrol adalah 42,04 dan nilai standar deviasi 5.915.

4.1.2. Uji Prasyarat

4.1.2.1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji statistik apa yang sesuai digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas disajikan pada Tabel 4.3.

Tabel 4. 3
Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>passing</i>	.152	20	.200*	.966	20	.669
<i>endurance</i>	.187	20	.064	.929	20	.146
kelompok	.335	20	.000	.641	20	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

Hasil perhitungan diperoleh nilai sig data kelompok *passing* adalah $0,200 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data kelompok *passing* berdistribusi normal. Nilai sig untuk data kelompok *endurance* adalah $0,264 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data kelompok *endurance* berdistribusi normal. Nilai sig untuk data kelompok *passing* dan *endurance* adalah $0,000 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data kelompok *passing* dan *endurance* tidak berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametrik, berdasarkan hasil uji normalitas tersebut

maka analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji independent sampel t test dan uji paired sampel t-test.

4.1.2.2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varians data kemampuan *passing* antara kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol baik data *pretest* maupun data *posttest*. Hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 4. 4
Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data Penelitian

Variabel	Data	Kelompok	Variansi	Levene Statistic	Sig.	Kriteria
Kemampuan passing	Pretest	Pretest Eksperimen	3.789	0.153	0.700	Homogen
		Pretest Kontrol	2.767			
	Posttest	Eksperimen	2.178	0.732	0.403	Homogen
		Posttest Kontrol	1.433			
	Data	Kelompok	Variansi	Levene Statistic	Sig.	Kriteria
Endurance	Pretest	Pretest Eksperimen	66.953	1.800	0.196	Homogen
		Pretest Kontrol	29.900			
	Posttest	Posttest Eksperimen	34.992	3.170	0.092	Homogen
		Posttest Kontrol	14.924			

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

Hasil perhitungan uji homogenitas di atas, diperoleh nilai signifikan pada tiap-tiap variable > 0.05 . Diketahui pada penelitian ini diperoleh kemampuan *passing* pretest nilai signifikan 0,700. Sedangkan kemampuan *passing* pada *posttest* mendapat nilai signifikan 0,403. Hasil yang diperoleh uji homogenitas

pada *endurance* pretest diperoleh nilai signifikan 0,196 dan *endurance posttest* diperoleh nilai signifikan 0,092. Maka dapat disimpulkan data *posttest* antara kelompok Eksperimen dan Kontrol homogen.

4.1.3. Uji Hipotesis

4.1.3.1 Uji T

1. Perbandingan Hasil Pretest-Posttest Kemampuan Passing pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji t yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan passing antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan latihan yang berbeda. Berdasarkan uji analisis menggunakan SPSS diperoleh data uji-t sebagai berikut :

Tabel 4. 5
Hasil Perhitungan Uji T Data *Pretest* Eksperimen dan *Posttest* Kontrol Data Penelitian

Variabel	Kelompok	Rata-Rata		T _{hit}	t _{tabel}	Sig	Kriteria
		Pretest	Posttest				
Kemampuan Passing	Eksperimen	5.700	7.200	-2.355	2.262	0.043	Terdapat Perbedaan
	Kontrol	6.000	6.900	-5.014	2.262	0.001	Terdapat Perbedaan

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak terdapat perbedaan metode latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* pada kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.

Ha : Terdapat perbedaan metode latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* pada kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.

Kriteria pengambilan keputusan:

Tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok Eksperimen= 10 dan banyaknya sampel untuk Kontrol = 10 diperoleh $t_{tabel} = 2.262$.

H_0 diterima apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig < 0,05$

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $sig > 0.05$

Hasil perhitungan untuk variable kemampuan *passing* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $t_{hitung} = -2.355$ dengan $sig\ 0,043 < 0,05$ jadi H_0 diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kemampuan *passing* pada kelompok Eksperimen sebelum diberikan latihan yang berbeda atlet futsal putra klub cahs hamas kota Semarang.

Hasil perhitungan pada kelompok kontrol diperoleh nilai $t_{hitung} = -5.014$ dengan $sig\ 0,001 < 0,05$ jadi H_0 diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kemampuan *passing* pada kelompok kontrol sebelum diberikan latihan yang berbeda atlet futsal putra klub cahs hamas kota Semarang.

2. Perbandingan Hasil *Pretest-Posttest Endurance* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji t yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan endurance antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan latihan yang berbeda. Berdasarkan uji analisis menggunakan SPSS diperoleh data uji-t sebagai berikut :

Tabel 4. 6
Hasil Perhitungan Uji T Data *Pretest* Eksperimen dan *Posttest* Kontrol Data Penelitian

Variabel	Kelompok	Rata-Rata		T_{hit}	t_{tabel}	Sig	Kriteria
		Pretest	Posttest				
Endurance	Eksperimen	36.42	41.87	-4.417	2.262	0.002	Terdapat Perbedaan
	Kontrol	37.08	42.04	-3.531	2.262	0.006	Terdapat Perbedaan

Hipotesis yang digunakan :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan metode latihan *small side game* terhadap daya tahan atau *endurance* antara kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.

Ha: Terdapat perbedaan metode latihan *small side game* terhadap daya tahan atau *endurance* antara kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.

Kriteria pengambilan keputusan:

Tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$. Banyaknya sampel untuk kelompok Eksperimen = 10 dan banyaknya sampel untuk Kontrol = 10 diperoleh

$t_{tabel} = 2.262$

H_0 diterima apabila $- t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig < 0,05$

H_0 ditolak apabila $(t_{hitung} < - t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel})$ atau $sig > 0.05$

Hasil perhitungan untuk variabel *endurance* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $t_{hitung} = -4.417$ dengan $sig 0,002 < 0,05$ jadi H_0 diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *endurance* pada kelompok Eksperimen sebelum diberikan latihan yang berbeda atlet futsal putra klub cahs hamas kota Semarang.

Hasil perhitungan pada kelompok kontrol diperoleh nilai $t_{hitung} = -3.531$ dengan $sig 0,006 < 0,05$ jadi H_0 diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *endurance* pada kelompok kontrol sebelum diberikan latihan yang berbeda atlet futsal putra klub cahs hamas kota Semarang.

3. Perbandingan Hasil *Pretest-Posttest* Kemampuan *Passing* dan *Endurance* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji t yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal putra klub cahs hamas kota Semarang. Berdasarkan uji analisis menggunakan SPSS diperoleh data uji-t sebagai berikut :

Tabel 4. 7
Hasil Perhitungan Uji T Data *Pretest-Postest* Kemampuan *Passing* dan *Endurance* Data Penelitian

	Rata-Rata		t_{hit}	t_{tabel}	Sig	Kriteria
	Pretest	Posttest				
Pretest-Posttest <i>Passing</i>	5.850	7.050	-3.644	3.579	0.002	Terdapat Perbedaan
Pretest-Posttest <i>Endurance</i>	36.750	41.950	-5.710	3.579	0.000	Terdapat Perbedaan

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak terdapat perbedaan antara metode latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance*.

Ha: Terdapat perbedaan metode latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance*.

Kriteria pengambilan keputusan:

Tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok Eksperimen= 10 dan banyaknya sampel untuk Kontrol = 10 diperoleh $t_{tabel} = 3.579$

H_0 diterima apabila $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau sig < 0,05

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau sig > 0.05

Hasil perhitungan untuk variabel kemampuan *passing* pada *pretest-posttest* diperoleh nilai $t_{hitung} = -3.644$ dengan sig 0,002 < 0,05 dan hasil perhitungan variabel *endurance* pada *pretest-posttest* diperoleh nilai $t_{hitung} = -5.710$ dengan sig 0,000 < 0,05 jadi H_0 diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan metode latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* pada atlet futsal putra klub cahs hamas kota Semarang.

4.1.4. Peningkatan kemampuan *passing* dan *endurance*

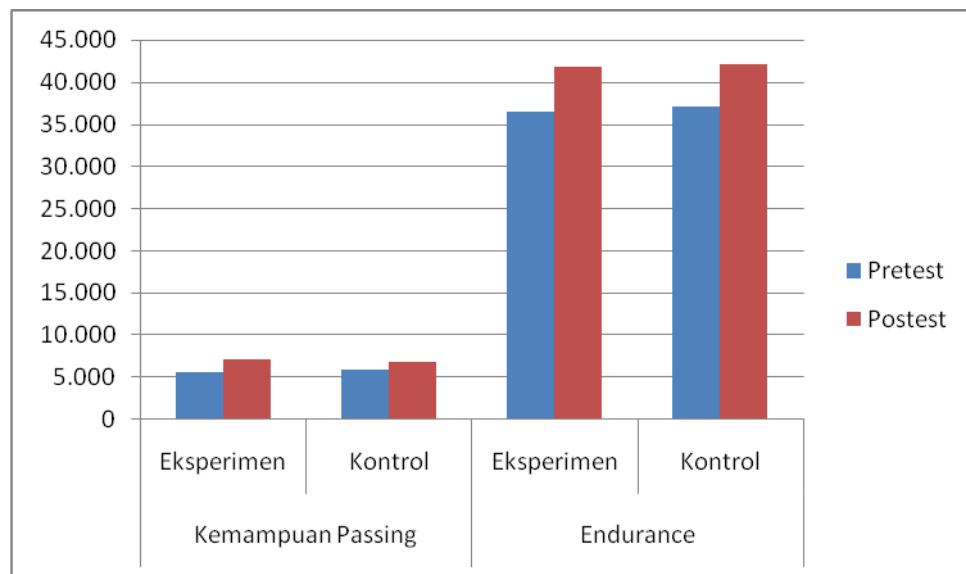
Analisis peningkatan kemampuan *passing* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar *treatment* pada kelompok Eksperimen maupun pada kelompok Kontrol mampu meningkatkan kemampuan *passing*. Hasil perhitungan peningkatan kemampuan *passing* dan *endurance* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 8
Peningkatan Kemampuan *Passing* dan *Endurance*

Variabel	Kelompok	Nilai Rata-rata		Peningkatan pretest – posttest	% Peningkatan pretest - posttest
		Pre test	Posttest		
Kemampuan <i>Passing</i>	Eksperimen	5.700	7.200	1.500	11.7%
	Kontrol	6.000	6.900	900	7.1%
<i>Endurance</i>	Eksperimen	36.420	41.870	5.450	42,5%
	Kontrol	37.080	42.040	4.960	38.7%

Dari tabel diatas diperoleh keterangan persentase peningkatan kemampuan *passing* untuk kelompok Eksperimen sebesar 26,3% dan persentase peningkatan kemampuan *passing* untuk kelompok Kontrol sebesar 16,9%.

Persentase peningkatan *endurance* untuk kelompok Eksperimen sebesar 13,1% dan persentase peningkatan kemampuan *passing* untuk kelompok Kontrol sebesar 11,8%. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan gambar peningkatan kemampuan *passing* dan *endurance* baik pada kelompok Eksperimen maupun pada kelompok Kontrol.



Gambar 4. 1
Peningkatan kemampuan *passing*

4.2. Pembahasan

1) Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing*.

Passing adalah operan-operan pendek atau istilah kerennya *passing game*. Karena itu seorang pemain harus menguasai teknik mengumpan atau mengoper bola dengan benar (John D. Tenang, 2008: 83). *Passing* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh atlet futsal.

Futsal merupakan permainan bola cepat dan tepat yang lebih menekankan pada kemampuan skill dan taktik melalui penguasaan keterampilan teknik dimana setiap pemain wajib berlari, menggiring, mengoper dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan, dengan waktu relatif pendek, serta memiliki ruang gerak sempit (Iqram, 2018).

Keterampilan bermain futsal yang bagus dari setiap pemain akan menghasilkan permainan yang bagus dan prestasi yang bagus. Pemilihan metode latihan yang tepat akan berpengaruh dalam peningkatan keterampilan bermain futsal. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan *small side games* pada kemampuan *passing* mengalami peningkatan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan dan tidak mengalami peningkatan yang signifikan pada kelompok kontrol.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan *passing* setelah diberikan perlakuan latihan *small side games* selama 12 kali pertemuan yang dilakukan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) mendapatkan skor 5.700 dan setelah diberi perlakuan (*posttest*) pada kelompok eksperimen dengan skor peningkatan mencapai 7.200. Untuk kemampuan *passing pretest* pada kelompok kontrol mendapatkan skor 6.000 dan tanpa diberikan perlakuan khusus mendapat skor 6.900. Dalam hal ini latihan dengan bentuk 3V2 dan 4V3 yang paling berpengaruh dalam peningkatan kemampuan *passing* tersebut. Meskipun peningkatan kemampuan *passing* tidak signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, namun tetap ada peningkatan meskipun sedikit setelah diberikan *treatment* latihan *small side games* selama 12 kali pertemuan. Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Tjaliek Sugiardo,1991:32) bahwa latihan selama 12-16 kali sudah dikatakan ada perubahan yang menetap.

2) Pengaruh latihan *small sided games* terhadap *endurance*.

Daya tahan merupakan keadaan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup

lama. Bermain futsal harus memiliki fisik yang memadai, salah satunya dengan meningkatkan *endurance* oleh pemain. Ketika *endurance* pemain diasah dengan baik maka daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dapat digunakan dalam waktu yang relatif lama (Sukadiyanto, 2011: 68).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *endurance* yang dilakukan pada kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan (*pretest*) mendapatkan skor 36.420 dan setelah mendapatkan perlakuan selama 12 kali pertemuan (*posttest*) skor yang didapat meningkat sebesar 41.870. Kemudian kemampuan *endurance* pada kelompok kontrol (*pretest*) mendapatkan skor 37.080 dan tidak diberi perlakuan (*posttest*) mendapat skor sebesar 42.040. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan. Peningkatan kemampuan *endurance* dari kelompok eksperimen tidak signifikan hal ini disebabkan karena beban latihan yang diberikan terlalu berlebihan dan membuat subyek mengalami kelelahan atau *over training*.

3) Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *endurance*.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh latihan *small side games* setelah diberikan perlakuan selama 12 kali pertemuan terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal putra klub cahs hamas. Meskipun terdapat peningkatan terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* tetapi peningkatan tersebut tidak signifikan baik pada kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol. Hal ini disebabkan karena kelemahan yang dilakukan oleh peneliti.

4) Kelemahan Penelitian

Penelitian ini meskipun sudah diupayakan secara optimal, namun masih terdapat kelemahan, antara lain :

1. Kurangnya konsistensi penelitian khususnya pada penggunaan kata asing.
2. Belum adanya nilai validitas yang akurat pada instrumen yang digunakan.
3. Kurangnya pengawasan terhadap sampel pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilakukan pengawasan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1) Latihan *small sided games* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* atlet futsal putra klub cahs hamas kota Semarang.
- 2) Latihan *small sided games* berpengaruh terhadap *endurance* atlet futsal putra klub cahs hamas kota Semarang.
- 3) Latihan *small side games* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* dan *endurance* atlet futsal putra cahs hamas Kota Semarang setelah diberi perlakuan selama 12 kali pertemuan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan kemampuan *passing* pelatih menerapkan latihan *small side games* mengingat latihan ini berpotensi meningkatkan ketrampilan pemain.
- 2) Penerapan latihan *small side games* lebih tepat dilakukan untuk pemain yang sudah memiliki kemampuan akurasi yang bagus, sebaiknya pelatih memberikan latihan ini pada pemain yang memiliki kemampuan akurasi diatas rata-rata.


DAFTAR PUSTAKA

- Candra, R. D., & Hidayah, T. (2015). *PENGARUH METODE LATIHAN DAN KEMAMPUAN MOTOR EDUCABILITY TERHADAP HASIL LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA*. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(2).
- Charles, Tony & Rook, Stuart. *101 Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda*. (Ahli bahasa: Paramita, S.Si). Jakarta: PT Indek.
- Castagna, C., D'Ottavio, S., Vera, J. G., & Álvarez, J. C. B. (2009). Match demands of professional Futsal: a case study. *Journal of Science and medicine in Sport*, 12(4), 490-494.
- COSTA, I., et al. (2012). *Analysis of tactical behaviours in small-sided soccer games: Comparative study between goalposts of society soccer and futsal*. *Open sports sciences journal*.
- Depdiknas. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Hairy, Junusul. 2009 . *Fisiologi Olahraga Jilid 3*. Jakarta : Depdikbud Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Hermans, V., dan Engler, R (2011). *Futsal, technique, tactics, training*. Meyer&Meyer.
- Iqram, M. (2018). *Tadulako Journal Spot Sciences and Physical Education*. Universitas Tadulako.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: *Pustaka Timur*.
- Justinus Lhaksana. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lhaksana, J., & Pardosi, I. H. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. RAIH ASA SUKSES.
- Lumintuarso, R. (2013). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR KEMENPORA.
- Muhammad ikram, dkk, (2018:50). *PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAMES TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK PASSING-STOPPING BERMAIN FUTSAL PADA SISWA SMP NEGERI TERPADU MADANI*. *Sportscience journal*.01/VI. 40-55.

- Murhananto. 2008. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Bandung: PT. Kawan Pustaka.
- Prastyo, B. W., Sugiyanto, S., & Doewes, M. (2017). THE DEVELOPMENT MODEL OF THE BASIC TECHNIQUES OF EXERCISE AND PHYSICAL EXERCISE ON FUTSAL PLAYERS LEVEL INTERMEDIATE. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Rusli Lutan. 2000. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sahda Halim. (2009). *Satu Hari Pintar Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Saputra, S. Y., & Widiastuti, W. (2015). *DEVELOPMENT OF THE PASSING CONTROLLING EXERCISE MODEL IN FUTSAL FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS*. Jakarta: JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT.
- Singgih Santoso. (2002). *Statistik dengan SPSS*. Jakarta: Elex media Komputindo.
- Sugiyono, P. DR. 2015. "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D". CV. *Pustaka Setia*. Bandung.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Suharno. (2008). *Futsal Sepakbola Dalam Ruangan*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Jakarta: DARI Mizan.
- Yunyun Yudiana. (2003;9). Latihan Fisik. Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan-Universitas Pendidikan Indonesia. 1-16.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Usulan Dosen Pembimbing

	KEMENTERIAN RISTEK DAN PENDIDIKAN TINGGI	
	UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG	
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN	
	JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN	
	Gedung F1 Lt. 1, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229	
	Telepon: 024 8508068	
	Laman: http://www.ikor.unnes.ac.id , surel: prodiikorfikunnes@yahoo.com	

Nomor	: 800/UM37-1.6/TU.1004/2018
Lamp.	:
Hal	: Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang


Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

Nama	: Prof. Dr. Soegiyanto, MS
NIP	: 195401111981031002
Pangkat/Golongan	: IV/d
Jabatan Akademik	: Guru Besar
Sebagai Dosen Pembimbing	

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama	: ADE SUWARDI
NIM	: 6211415107
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan, S1
Topik	: Pengaruh kecerdasan, kualitas passing, dan endurance terhadap keberhasilan small side games pada tim futsal putra kota semarang


Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.




Scanned with
CamScanner

Semarang, 21 November 2018

Ketua Jurusan



Drs. Said Junaidi, M. Kes.
NIP. 196907151994031001



Lampiran 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing


UNNES
KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 19625/UN37.1.6/DK/2018
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2018/2019

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :

1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Tanggal 21 November 2018

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : Prof. Dr. Soegiyanto, MS
 NIP : 195401111981031002
 Pangkat/Golongan : IV/d
 Jabatan Akademik : Guru Besar
 Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : ADE SUWARDI
 NIM : 6211415107
 Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan
 Topik : Pengaruh kecerdasan, kualitas passing, dan endurance terhadap keberhasilan small side games pada tim futsal putra kota semarang

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Petinggal

DITETAPKAN DI SEMARANG
 PADA TANGGAL 21 November 2018

 DEKAN
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 Prof. Dr. Tandoyo Rahayu, M.Pd
 NIP. 196103201984032001

Scanned with CamScanner
 5211915107
 FM-03 AKD-24/Rev. 00

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas di Klub Cahs Hamas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 6083/UN37.1.6/LT/2019
 Hal : Izin Penelitian

01 April 2019

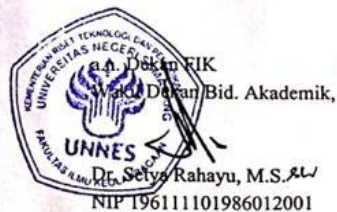
Yth. Manager klub cash hamas
 Stadium Hamas Jl. Koptu Suyono Kemantren Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Kota
 Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Ade Suwardi
 NIM : 6211415107
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Semester : Genap
 Tahun akademik : 2018/2019
 Judul : Pengaruh metode latihan small side game terhadap kemampuan passing dan endurance atlet futsal putran klub cash hamas Kota Semarang

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 3 April s.d 15 Mei 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Scanned with



Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian dari Klub Futsal Cahs Hamas



CAHS HAMAS FUTSAL CLUB
 Asosiasi Futsal Kota Semarang
 Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
 Jl. Koptu Suyono 96 Wonosari, Ngaliyan, Kota Semarang
 50181, telp : 085877766165. Email: cahs.hamam@yahoo.co.id

Semarang, 15 Mei 2019

Nomor : -
 Hal : Surat balasan

Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
 Di tempat

Dengan hormat,
 Berdasarkan surat ini kami menerangkan bahwa mahasiswa seperti di bawah ini:

Nama : Ade Suwardi
 NIM : 6211415107
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang
 Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal 3 April 2019 s/d 15 Mei 2019 tentang
 Pengaruh Metode Latihan Small Side Games Terhadap Kemampuan Passing dan Endurance
 Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang”

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Semarang, 15 Mei 2019
 Ketua Harian
 Klub Cahs Hamas



Lampiran 5. Presensi Penelitian Pretest

DAFTAR PRESENSI KEHADIRAN
PRE TEST

No	Nama	Tempat dan Tanggal Lahir	usia	Tanda tangan
1.	Azmi Hendras V	Semarang, 28-4-2003	16	<i>Azi</i>
2.	RANCA PORNORO	Semarang, 25-9-1999	19	<i>Ranca</i>
3.	Fadiga Nazario A.D	Semarang, 25-6-2002	16	<i>Fadiga</i>
4.	EPI EPIYANTO	Semarang, 23-03-1999	20	<i>Epi</i>
5.	Muhammad Rizqi	Semarang, 6-12-2001	17	<i>Muhammad</i>
6.	M. Dwi Pangga S.H	Kendal, 03-11-2003	19	<i>M. Dwi</i>
7.	Edo Ardian Y	Semarang, 31-17-1998	20	<i>Edo</i>
8.	M: Alw Wardhana	Semarang, 19-04-1999	19	<i>M: Alw</i>
9.	Andre Panigoro	Smg, 16-06-95	24	<i>Andre</i>
10.	M. Farshal Maula	Jepara, 27-06-97	21	<i>M. Farshal</i>
11.	M. RAENAL ARIANI	Smg, 8-2-1999	20	<i>M. Raenal</i>
12.	Alan Eri	Smg, 19-2-2003	16	<i>Alan</i>
13.	M. Zahar	Smg, 23-05-2003	16	<i>M. Zahar</i>
14.	M. Iqbal M	Smg, 29-12-2001	17	<i>M. Iqbal</i>
15.	RIZKY RONI D	Smg, 18-12-2002	16	<i>Rizky</i>
16.	M. RIFAN. H.	SMB, 6-12-2000	19	<i>M. Rifan</i>
17.	Ulul Ahyat	Smg, 19-2-2003	17	<i>Ulul</i>
18.	Fahri Dwi Aji	Klaten, 10-7-2000	19	<i>Fahri</i>
19.	Dovan Ardy S	Smg, 7-6-1999	20	<i>Dovan</i>
20.	Agus Nurul mustofa	Sleman, 17-8-200	19	<i>Agus</i>
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

Manajer Cahs Hammas

Scanned with
CamScanner

Lampiran 6. Presensi Penelitian Posttest

DAFTAR PRESENSI KEHADIRAN
POST TEST

No	Nama	Tempat dan Tanggal Lahir	usia	Tanda tangan
1.	Azmi Hendras V	Semarang, 28-4-2008	16	
2.	Panca Purnomo	Semarang, 25-9-1999	19	
3.	Fadiga Nazario A.D	Semarang, 25-06-2002	16	
4.	M. Dwi Pangga Sari Kencana	Kendal, 03-12-2000	19	
5.	ERI ELIYATTO	Semarang 23-05-1999	20	
6.	Muhammad Rizqi	Semarang, 06-12-2001	17	
7.	Edo Aclan P	Semarang, 31-12-1998	20	
8.	M. Al Wardhana	Semarang, 14-09-1999	19	
9.	Andre Panigoro	smg, 16-06-95	24	
10.	M. Faridul Maula	Jakarta, 27-07-99	21	
11.	AL RAENAI ALIRIN	SMG, 0-03-1999	20	
12.	Ahanin	smg, 0-02-2002	16	
13.	M. Zahar	smg, 23-08-2005	16	
14.	M. Iqbal M	smg, 28-12-2001	17	
15.	RIZKY ZONI D	smg, 18-12-2002	16	
16.	M. RIFQI H.	SMG, 10-12-2000	19	
17.	Ulul Ahyar	smg, 19-2-2002	17	
18.	Fahri Rwi Aji	Klaten, 10-7-2000	19	
19.	Doran Ady S	smg, 7-6-1999	20	
20.	Agus Nurul Mustafa	Keban, 17-8-2000	19	
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

Manajer Cahs Hammas

Scanned with
CamScanner

Lampiran 7. Presensi Kehadiran Sampel

No	Nama	ABSENSI PENELITIAN											
		Hari dan Tanggal											
		8/4/2019	10/4/2019	15/4/2019	17/4/2019	22/4/2019	24/4/2019	29/4/2019	1/5/2019	6/5/2019	8/5/2019	13/5/2019	15/5/2019
1	Dodan Adly	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Alan Eri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Eri Eriyanto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	M. Fauzan M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Frederico Nazario	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Fido Ardian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Risky Beni D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	M. Rifki H	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	M. Zainal A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	M. Bani Pangga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Azmi Hendra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Andee Panigoro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Ulul Anyar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Panca Purmono	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	M. Rizki	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	M. Ali Wardana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	Muhamad Rizky	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	Febri dwi Aji	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	Muhamad Iqbal M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	Aqius Nurul M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Manager Cahs Hamas



Scanned with
CamScanner

Lampiran 8. Lembar Penilaian *Pretes Passing*

Lembar Penilaian Tes Passing (Pre Test)

No	Nama pemain	Percobaan Pertama		Percobaan Kedua		Hasil Yang Terbaik
		Kaki Kanan	Kaki Kiri	Kaki kanan	Kaki kiri	
1	Doran Ardy S	4	3	4	5	9
2	Alan Eri	5	2	3	2	7
3	Eri Freyanto	4	3	2	2	7
4	M Farad Maulana	3	4	5	2	7
5	Fadiga Nazario	2	4	3	3	6
6	Edo Ardian	2	2	3	2	5
7	Risky Koni D	3	2	2	1	5
8	M Rifki H	1	3	3	2	5
9	M Zohral A	2	2	1	3	4
10	M Dwi pangga	1	1	1	1	2
11	Azam Hendra	3	5	4	3	8
12	Andre pangoro	4	3	3	5	8
13	Ulul Alhyar	3	3	4	3	7
14	Panca Purmono	5	2	3	2	7
15	M Zakir	3	2	4	2	6
16	M Ali Wardana	4	2	3	2	6
17	Muhammad Rizky	2	3	3	2	5
18	Fahri dwi Aji	3	1	3	2	5
19	Muhammad Iqbal M	2	2	3	1	4
20	Agus Nurul Mufqa	2	1	1	1	3

Manajer Cahs Hammas



Lampiran 9. Lembar Penilaian *Posttes Passing*

Lembar Penilaian Tes Passing

(Post Test)

No	Nama pemain	Percobaan Pertama		Percobaan Kedua		Hasil Yang Terbaik
		Kaki Kanan	Kaki Kiri	Kaki kanan	Kaki kiri	
1	Dovan ardy's	5	4	5	5	10
2	Alan Eri	4	3	4	4	8
3	Eri Eriyanto	2	4	3	3	6
4	M Farzal Maulana	3	2	4	2	6
5	Fadiga Nazario	5	3	4	4	8
6	Edo Ardian	4	2	3	4	7
7	Erky roni D	5	3	5	2	8
8	M rifki H	2	3	4	2	6
9	M zaezal A	1	4	2	3	5
10	M dwi pangga	3	4	5	3	8
11	Azmi Hendia V	4	4	4	5	9
12	Andre panigoro	2	4	3	5	8
13	ulul Ahidar	4	3	3	3	7
14	panca puthomo	2	5	5	3	8
15	M zahir	4	2	3	4	7
16	M Ali Wardana	3	4	2	3	7
17	Muhammad rizky	2	2	4	2	6
18	fahri dwi aji	3	2	3	3	6
19	Muhammad iqbal m	2	1	2	3	5
20	Agus husein mustafa	4	2	2	3	6

Manajer Cahs Hammas



Lampiran 10. Lembar Penilaian *Pretest Endurance*

Pretest Endurance (Daya tahan)

No	Nama	Usia	Multistage Fitness Test		
			Level	Balikan	VO2Max (cc/ml/BB)
1	Dwan ardy S	20	8	6	41.8
2	Alan pri	16	9	6	45.2
3	Eri Ercyanto	20	5	7	32.4
4	M faisal Maulana	21	10	4	48.4
5	Radiga Nazri	16	9	5	41.8
6	Fdo Andran	20	5	3	30.6
7	Rizky toni D	16	10	10	49.9
8	M. Rippi H	19	6	4	33.9
9	M faenal A	20	12	4	59.8
10	M. Dwi pangga	19	6	10	36.8
11	AZmi Hendri V	16	9	11	46.8
12	Andre panigoro	24	10	11	50.9
13	Ulul Alghar	17	6	5	34.9
14	panca purnono	19	8	2	40.8
15	M Zahir	16	8	6	41.8
16	M Ali Wardana	19	10	7	49.0
17	Muhamad rizki	17	8	2	40.0
18	Fahri dwi Afi	19	8	2	40.0
19	Muhamad Iqbal M	17	5	6	31.8
20	Agus nurul mustafa	19	9	5	44.9
21					
22					
23					
24					

Manajer Cahs Hammas



Lampiran 11. Lembar Penilaian *Posttest Endurance*

Post Test Endurance (Daya tahan)

No	Nama	Usia	Multistage Fitness Test		
			Level	Balikan	VO2Max (cc/ml/BB)
1	Dovan ardy s	20	6	2	33,6
2	Alan eri	16	8	2	40,5
3	Eri Arupanto	20	5	3	30,5
4	M farizat Maulana	21	9	1	43,8
5	Fadiga Nazario	16	6	3	34,6
6	Edo Ardian	20	5	2	30,0
7	Fizky roni D	16	8	2	40,5
8	M Rizki H	19	5	5	31,9
9	M Zaenal A	20	9	4	44,5
10	M Dwi Paraga	19	6	7	35,3
11	Azmi Herdita w	16	7	4	37,8
12	Andre Perigoro	24	9	2	43,9
13	Ulul Ahya	17	6	2	33,9
14	Parca Purnomo	19	7	4	37,8
15	M Zahar	16	7	10	39,2
16	M Ali Wardana	19	6	10	36,8
17	Muhamad Rizki	17	7	6	38,2
18	Fahri dwi Aji	19	7	10	39,9
19	Muhamad Fokalm	17	5	2	30,2
20	Agus nurul Mustafa	19	6	2	33,6
21					
22					
23					
24					

Manajer Cahs Hammas

Scanned with
CamScanner

Lampiran 12. Data Penelitian

Data *Passing*

No	Nama	Eksperimen		No	Nama	Kontrol	
		Pre test	Post test			Pre test	Post test
1	DAS	9	10	1	AHV	8	9
2	AE	7	8	2	AP	8	8
3	EE	7	6	3	UA	7	7
4	MFM	7	6	4	PP	7	8
5	FN	6	8	5	MZ	6	7
6	EA	5	7	6	MAW	6	7
7	RR	5	8	7	MR	5	6
8	MRH	5	6	8	FN	5	6
9	MZA	4	5	9	MIM	4	5
10	MD	2	8	10	ANM	3	6

Data *Endurance*

No	Nama	Eksperimen		No	Nama	Kontrol	
		Pre test	Post test			Pre test	Post test
1	DAS	41,8	33,6	1	AHV	46,8	37,8
2	AE	45,5	40,5	2	AP	50,4	43,9
3	EE	32,4	30,5	3	UA	34,9	33,4
4	MFM	48,4	43,8	4	PP	40,8	37,8
5	FN	44,9	34,1	5	MZ	41,8	39,2
6	EA	30,6	30,0	6	MAW	49,0	36,8
7	RR	49,9	40,5	7	MR	40,0	38,2
8	MRH	33,9	31,4	8	FN	40,0	39,9
9	MZA	54,8	44,5	9	MIM	31,8	30,2
10	MD	36,8	35,3	10	ANM	44,9	33,6

Lampiran 13. Program Latihan *Small Side Games*

PROGRAM LATIHAN

Cabang Olahraga : Futsal
 Tempat : GOR UIN Walisongo
 Sampel : Atlet Futsal Cahs Hamas
 Model Latihan : *Small Side Game*

NO	Pertemuan	Model Latihan	Ukuran Lapangan	Durasi	Set	Repetisi	Recovery
1	1	2 v 2	22m x 16m	4 menit	2	4	2 menit
2	2	2 v 2	22m x 16m	4 menit	2	4	2 menit
3	3	3 v 2	22m x 16m	4 menit	2	4	2 menit
4	4	3 v 2	22m x 16m	4 menit	2	4	2 menit
5	5	3 v 3	22m x 16m	4 menit	3	6	2 menit
6	6	3 v 3	22m x 16m	4 menit	3	6	2 menit
7	7	3 v 4	22m x 16m	5 menit	3	6	2 menit
8	8	3 v 4	22m x 16m	5 menit	3	6	2 menit
9	9	4 v 4	22m x 16m	5 menit	4	8	2 menit
10	10	4 v 4	22m x 16m	5 menit	4	8	2 menit
11	11	Simulasi game	1 lapangan penuh	5 menit	4	8	4 menit
12	12	Simulasi game	1 lapangan penuh	5 menit	4	8	4 menit

Lampiran 14. Hasil Analisis Data

Tabel 4.1 Hasil *Descriptive Statistics* Kemampuan *Passing* Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang

Variabel		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
	N	10	10	10	10
	Mean	5.700	7.200	6.000	6.900
Kemampuan passing	Std. Deviation	1.946	1.475	1.490	1.197
	Minimum	2.00	5.00	4.00	5.00
	Maximum	9.00	10.00	8.00	9.00

Tabel 4.2 Hasil *Descriptive Statistics* *Endurance* Atlet Futsal Putra Klub Cahs Hamas Kota Semarang

Variabel		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
	Mean	36.42	41.87	37.08	42.04
	Std. Deviation	5.468	8.168	3.863	5.915
Endurance	Minimu m	30.00	30.60	30.20	31.80
	Maximu m	44.50	54.80	43.90	50.40

Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>passing</i>	.152	20	.200*	.966	20	.669
<i>endurance</i>	.187	20	.064	.929	20	.146
kelompok	.335	20	.000	.641	20	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4.4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data Penelitian

Variabel	Data	Kelompok	Variansi	Levene Statistic	Sig.	Kriteria
Kemampuan passing	Pretest	Pretest Eksperimen	3.789	0.153	0.700	Homogen
		Pretest Kontrol	2.767			
	Posttest	Eksperimen	2.178	0.732	0.403	Homogen
		Posttest Kontrol	1.433			
Variabel	Data	Kelompok	Variansi	Levene Statistic	Sig.	Kriteria
Endurance	Pretest	Pretest Eksperimen	66.953	1.800	0.196	Homogen
		Pretest Kontrol	29.900			
	Posttest	Posttest Eksperimen	34.992	3.170	0.092	Homogen
		Posttest Kontrol	14.924			

4.5 Hasil Perhitungan Uji T Data *Pretest* Eksperimen dan *Posttest* Kontrol Data Penelitian

Variabel	Kelompok	Rata-Rata		T _{hit}	t _{tabel}	Sig	Kriteria
		Pretest	Posttest				
Kemampuan Passing	Eksperimen	5.700	7.200	-2.355	2.262	0.043	Terdapat Perbedaan
	Kontrol	6.000	6.900	-5.014	2.262	0.001	Terdapat Perbedaan

4.6 Hasil Perhitungan Uji t data *Pretest* Eksperimen dan *Posttest* Eksperimen Data Penelitian (Hipotesis 2)

Variabel	Rata-rata		T _{hit}	t _{tabel}	Sig	Kriteria
	Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen				
kemampuan <i>Passing</i>	5.70	7.20	2.36	2.26	0.04	Terdapat perbedaan
<i>Endurance</i>	41.90	36.42	4.45	2.26	0.00	Terdapat perbedaan

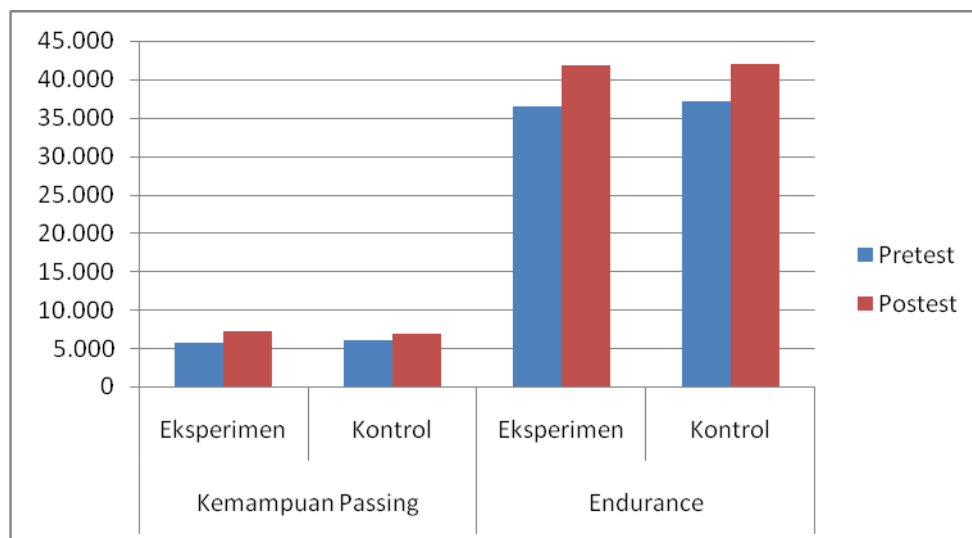
4.7 Hasil Perhitungan Uji T Data *Pretest-Posttest* Kemampuan *Passing* dan *Endurance* Data Penelitian

	Rata-Rata		t_{hit}	t_{tabel}	Sig	Kriteria
	Pretest	Posttest				
Pretest-Posttest <i>Passing</i>	5.850	7.050	-3.644	3.579	0.002	Terdapat Perbedaan
Pretest-Posttest <i>Endurance</i>	36.750	41.950	-5.710	3.579	0.000	Terdapat Perbedaan

4.8 Peningkatan Kemampuan *Passing* dan *Endurance*

Variabel	Kelompok	Nilai Rata-rata		Peningkatan pretest – posttest	% Peningkatan pretest - posttest
		Pre test	Posttest		
Kemampuan <i>Passing</i>	Eksperimen	5.700	7.200	1.500	11.7%
	Kontrol	6.000	6.900	900	7.1%
<i>Endurance</i>	Eksperimen	36.420	41.870	5.450	42,5%
	Kontrol	37.080	42.040	4.960	38.7%

Grafik kemampuan *passing* dan *endurance*



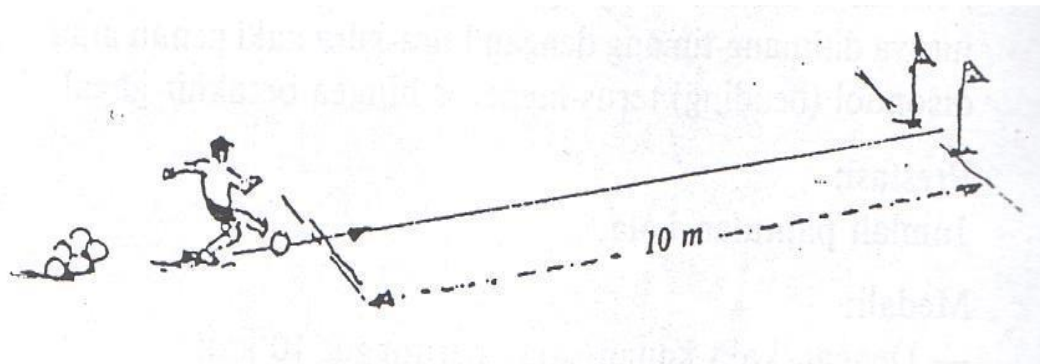
Lampiran 15. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Pre test Kemampuan *Passing*

Pelaksanaan tes *Passing*

Pelaksanaan tes *passing* dilaksanakan di lapangan dengan bola diam terletak di tanah, dengan ancang-ancang bola ditendang dengan kaki bagian dalam ke arah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter. Kesempatan menendang bola lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri. Penilaian yaitu jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran. Gerakan tes dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran. Tujuan dari tes *short passing* ke arah sasaran adalah untuk mengukur keterampilan akurasi *short passing* ke arah sasaran yang telah ditentukan.



Gambar 3. 3
Instrumen *Passing*
Sumber : Sukatamsi, 1984:254

Perlengkapan Tes

- a. Cone
- b. Bola futsal
- c. Pencatat hasil
- d. Meteran
- e. Lapangan futsal

2. Tes *endurance* menggunakan MFT (*Multi Stage Fitness Test*)

Tes *multistage* merupakan tes lari bolak balik dengan lintasan sepanjang 20 meter memiliki validitas tes 0,71. Adapaun petunjuk pelaksanaan selengkapnya dari tes *multistage* adalah sebagai berikut:

- Alat : Tape recorder, kaset atau CD berisi paduan tes *multistage*.
- Testor : Seorang pencatat level yang dicapai siswa, seorang pengawas lintasan.
- Arena tes : Lintasan tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga atau tanah datar tidak licin sepanjang 20 meter.



Gambar 3. 4
Lintasan tes MFT
Sumber: Junusul Hairry; 2009: 18

Pelaksanaan tes:

- Hidupkan tape recorder yang berisi kaset atau CD panduan tes *multistage* kemudian ikuti petunjuknya.
- Pada permulaan, jarak dua sinyal tut menandai satu interval satu menit menandai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
- Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada perhitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- Setelah itu akan keluar sinyal tut pada beberapa interval yang teratur.

- e. Peserta tes diusahakan agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal tut yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.
- f. Setiap kali sinyal tut berbunyi peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
- g. Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk melanjutkan level berikutnya peserta tes harus berlari lebih cepat.
- h. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan.
- i. Setiap peserta tes harus bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan.

Lampiran 16. Dokumentasi



Penjelasan sebelum melakukan pretest *passing* dan *endurance*



Latihan small side games 3V3



Pelaksanaan latihan *small side games*



Area latihan *small side games*



Area tes *passing*



Pelaksanaan test *passing*



Persiapan tes *endurance*



Pelaksanaan tes *endurance*



Pemberian pengarahan kepada testi sebelum melakukan tes



Pemain Cahs Hamas