



Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Short Pass* Kaki Bagian Dalam Pemain Rajawali *Football Club* U-14

Noor Ahmad^{1✉}, Tri Nurharsono², Martin Sudarmono³

¹²³Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 19 Februari 2024

Accepted : April 2024

Published : Juni 2024

Keywords

Small Sides Games, Short Pass, passing accuracy

Abstract

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya kualitas *passing* terutama *Short Pass* kaki bagian dalam pada saat melakukan setiap gerakan teknik dasar *passing* pemain U-14 yaitu *passing* kurang baik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ketepatan *passing* dari permainan *small sided games* meningkatkan kualitas *Short Pass* kaki bagian dalam pemain U-14 Rajawali FC. Hasil penelitian melalui uji t (*paired t test*) menunjukkan pada ketepatan *Short Pass* kaki bagian dalam memiliki nilai signifikansi (2-tailed) sebesar t hitung > t tabel ($1,79 > 1,67$) hipotesis diterima. Latihan *small sided games* dapat meningkatkan ketepatan *Short Pass* kaki bagian dalam. Sedangkan pada *Short Pass* kaki bagian dalam sepakbola juga memiliki nilai signifikan (2-tailed) sebesar t hitung > t tabel ($25,59 > 1,69$) yang artinya adalah hipotesis diterima. Latihan *small sided games* dapat meningkatkan kualitas *passing* pemain sepakbola pemain u-14 rajawali FC Kota Semarang.

Abstract

This research based on insufficient quality passing especially short pass of the legs in when their every move is passing the basic technique u-14 poor passing. This research is experimental research regarding cause and effect relationships. This study attempts to find out the accuracy of passing from the small sided games improve the quality of the legs in the short pass u-14 eagle fc. The results of the study with this t (paired t) tests show the short pass of the legs in having the significance of t count (2-tailed) & gt; t table (1,79 & gt; 1,67) hypothesis accepted. A small sided games can improve the accuracy of short pass of the legs in. While in short pass of the legs in football also have significant value of t count (2-tailed) & gt; t table (25,59 & gt; 1,69) received the hypothesis. A small sided games will increase the quality of passing football player player u-14 rajawali semarang city fc.

How To Cite:

Ahmad, N., Nurharsono, T., & Sudarmono, M., (2024). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Short Pass* Kaki Bagian Dalam Pemain Rajawali *Football Club* U-14. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 64-70

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani yang dilakukan dengan gerak motorik sesuai dengan spesifikasi ketrampilannya. Permainan menjadi salah satu kebutuhan hidup manusia untuk meningkatkan nilai kesegaran jiwa dan raga menjadikan suatu kesenangan dalam kegiatan di waktu luang (Irawan et al., 2017).

Dari pengertian olahraga di atas, kita dapat memahami bahwa olahraga merupakan kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik yang dimilikinya. Selain memberikan kesehatan dan kebugaran fisik, aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, baik secara individu maupun kelompok.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. (Undang-undang No 11 Tahun 2022). Keberhasilan suatu pembinaan sangat ditentukan oleh kualitas SDM (atlet dan pelatih) yang dibina dan yang membina atau melatih. Kualitas pelatih, faktor pendukung seperti sarana dan prasarana, faktor profesionalisme pengelolaan menjadikan pembinaan olahraga harus dipegang oleh orang yang memiliki kompetensi (Rumini, 2015).

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman, manusia semakin menyadari pentingnya aktivitas olahraga. Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan Rohani serta memiliki watak disiplin, dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Dengan demikian, manusia semakin memperhatikan kegiatan olahraga dalam kehidupannya (Pujiyanto, 2012).

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang begitu banyak disukai oleh siapapun baik tua, muda, laki-laki bahkan Perempuan, permainan sepak bola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, *fair play*, bertanggung jawab, dan berani mengambil Keputusan (Shabih & others, 2021).

Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini

ditandai dengan lahirnya perkumpulan atau (SSB) di berbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar hingga ke desa. Sehingga sekarang permainan sepakbola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan ini, maka akan tersedia bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datang (Indra & Marheni, 2020).

Setiap daerah pasti mempunyai organisasi keolahragaan, organisasi olahraga merupakan sekumpulan orang yang menjalin kerjasama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan peraturan atau norma dalam organisasi (Jihad et al., 2021). Organisasi olahraga dibentuk untuk mendukung dan memungkinkan tercapainya prestasi cepat yaitu dengan pengelolaan organisasi olahraga yang bekerja sama dengan lembaga lainnya (Laksana et al., 2017).

Program latihan yang baik akan menciptakan pelatih dan atlet yang berkualitas, serta dapat menciptakan proses pembinaan sekaligus mendapatkan prestasi yang baik (Rumini, 2016).

Faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan oleh pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain dengan baik, penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar pemain dapat melaksanakan tugasnya bermain sepakbola yang baik dan hal yang tidak kalah penting adalah fisik atau kebugaran jasmani para pemain. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Nurharsono, 2006).

Sarana dan prasarana juga sangat penting dalam olahraga sepakbola. Sarana dan prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis bangunan atau tanpa bangunan yang digunakan untuk perlengkapan olahraga. Sarana dan prasarana olahraga yang baik dapat menunjang pertumbuhan terutama dalam bidang peningkatan kualitas SDM dalam dunia pendidikan (Irawan et al., 2017).

Teknik dasar sepakbola terdiri dari *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring), *throwing* (melempar), dan *heading* (menyundul) (Naldi & Irawan, 2020).

Pada permainan sepakbola teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain yaitu teknik mengoper bola (*passing*) sebab teknik tersebut sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Keterampilan mengoper dan menerima bola dapat menghubungkan antar pemain dalam satu tim yang berperan pada bagian masing-masing (Syamsudin et al., 2023).

Dribling adalah ketrampilan dasar dalam sepakbola, pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari tempat ke tempat lainnya (Irfan et al., 2020).

Agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu *passing* yang akurat. Tentunya dibutuhkan desain latihan yang tepat dan efisien. Dasar penentuan desain latihan adalah berangkat dari kelemahan saat pertandingan maupun latihan. Penulis telah melakukan observasi pada Rajawali FC pada U-14. Dan yang menjadi permasalahan adalah lemahnya akurasi dalam melakukan *passing*.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 1 juli–15 juli 2023 di Rajawali *Football Club* Kota Semarang pemain U-14. Rajawali *Football Club* Kota Semarang masih belum bisa menerapkan *passing* dengan benar dan masih belum bisa menerapkan instruksi dari pelatih, jika dilihat dari pertandingan kualitas *passing* tim U-14 Rajawali *Football Club* masih belum optimal dibandingkan dengan tim lawan yang berusia sama. Tim U-14 Rajawali *Football Club* masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan *passing*. Berdasarkan hasil *pretest* yang peneliti lakukan di Rajawali *Football Club* para pemain U-14 masih kurang baik dalam melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

METODE

Metode penelitian adalah suatu dasar dalam penelitian yang sangat penting, karena berhasil atau tidaknya serta kualitas tinggi rendahnya hasil penelitian sangat ditentukan oleh ketepatan peneliti dalam menentukan metode penelitiannya (Suharsimi, 2006).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. Metode . Dalam penelitian ini paling sedikit dapat dilakukan dalam satu kondisi yang dimanipulasi. Sementara kondisi yang lain dianggap konstan dan kemudian pengaruh perbedaan kondisi atau variabel tersebut dapat diukur.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest- posttest*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi

perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini akan membandingkan *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* pemain rajawali *football club* u-14.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Small sided games* Terhadap Ketepatan *Short Pass* Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Rajawali *Football Club* U-14 Kota Semarang 2023” Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan metode eksperimen, yang memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *small sided games* terhadap ketepatan *passing*. Penelitian diawali dengan adanya kegiatan latihan sepak bola dengan penerapan sebelum dan sesudah permainan *small sided games* sehingga menghasilkan nilai *pretest* dan *posttest* pada satu kelas (kelompok) yang diteliti. Pengambilan data dilakukan melalui tes yang diberikan kepada sampel penelitian sebanyak 18 pemain.

Tabel 4. 1 Sumber : data diolah oleh peneliti

Nama	Pretest	Katego ri	Posstes t	Katego ri
Fahrizal	25	Kurang	50	Sedang
Akmal	75	Baik	75	Baik
Ibnu	25	Kurang	75	Baik
Abdil	50	Sedang	50	Sedang
Radit	75	Baik	100	Baik Sekali
Ilham	50	Sedang	50	Sedang
Saiful	25	Kurang	25	Kurang
Rifki	75	Baik	100	Baik Sekali
Gilby	75	Baik	100	Baik Sekali
Rafli	75	Baik	75	Baik
Favian	100	Baik Sekali	75	Baik
Dika	50	Sedang	50	Sedang
Rifo	25	Kurang	25	Kurang
Aldi	50	Sedang	75	Baik
Baim	25	Kurang	50	Sedang
Krisna	50	Sedang	100	Baik Sekali
Sabana	50	Sedang	100	Baik Sekali

Rizki	100	Baik Sekali	100	Baik Sekali
Mean	55,5555	Sedang	70,8333	Baik
std dev	25,082		26,08	
Minimum	25		25	
Maximum	100		100	

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa gambaran umum terkait ketepatan passing kaki bagian dalam pemain Rajawali FC u-14 menunjukkan perolehan nilai *pretest* sebanyak 5 pemain (28%) memiliki kategori kurang, sedangkan 6 pemain (33%) memperoleh kategori sedang, sedangkan 5 (28%) pemain memperoleh kategori baik, sedangkan 2 (11%) pemain memperoleh kategori baik sekali. Hal ini diikuti dengan perolehan nilai pada *post-test* yang meningkat dilihat melalui perolehan *Short Pass* memiliki kategori kurang, sedang, baik, dan baik sekali masing-masing terdiri dari 2 pemain (11%) menunjukkan kategori kurang, 5 pemain (28%) menunjukkan pada kategori sedang, selanjutnya 5 pemain (28%) menunjukkan kategori baik, dan yang terakhir 6 pemain (33%) menunjukkan kategori baik sekali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki peningkatan ketepatan *passing* pada *Short Pass* setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) dengan penerapan latihan *small sided games* yang diberikan selama 16 pertemuan.

Uji normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk meniaai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berkontribusi normal atau tidak (Fahmeyzan et al., 2018).

Dalam hal ini lakukan untuk mengetahui apakah data hasil *pretest* dan *posttest* berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dari program *SPSS*. Adapun, hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut:

H_0 : data *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 dan *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

H_a : data *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 dan *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

Taraf signifikan yang digunakan peneliti yaitu 5%, dengan kriteria dalam pengujian ini adalah jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_0 diterima, dan sebaliknya. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		18	18
Normal	Mean	55,56	70,83
	Std. Dev	25,082	26,080
parameters ^{a,b}	Absolute	,199	,202
Most Extreme	Positive	,199	,177
Differences	Negative	-,170	-,202
	Kolmogorov-Smirnov Z	,199	,202
	Asymp. Sig. (2-sided test)	,058 ^c	,051 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai *sig.(2-sided test)* untuk data *pretest* yaitu 0,058 dan *posttest* yaitu 0,051. Karena 0,058 dan 0,051 $> 0,05$, maka H_0 diterima. H_0 diterima artinya data *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 dan *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang bertujuan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih sekelompok sampel data di ambil dari populasi yang memiliki varians yang sama (Sianturi, 2022).

Dalam hal ini uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Statistic Test* pada program *SPSS* untuk mengetahui apakah varians dari dua data bersifat homogen atau tidak. Hipotesis dari uji homogenitas yang digunakan untuk uji hipotesis ketiga adalah sebagai berikut.

H_o : Data *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 dan *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 memiliki varians yang sama.

H_a : Data *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 dan *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 memiliki varians yang tidak sama.

Taraf signifikan yang digunakan peneliti yaitu 5%, dengan kriteria dalam pengujian ini adalah jika nilai signifikan > 0,05 maka H_o diterima, dan sebaliknya. Hasil uji homogenitas untuk uji hipotesis ketiga dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4. 3 Hasil Tes Homogenitas Test of Homogeneity of Variances

Statistic	Levene	df1	df2	Sig.
0,059		1	34	0,809

Hasil uji *Levene Statistic Test* menunjukkan bahwa nilai *sig* untuk uji hipotesis ketiga adalah 0,809. Karena $0,809 > 0,05$, maka H_o diterima. H_o diterima artinya *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 dan *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 memiliki varians yang sama atau homogen.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah rata-rata nilai *posttest* pemain lebih dari rata-rata nilai *posttest* pemain. Uji ini menggunakan uji kesamaan dua rata-rata dengan hipotesis sebagai berikut.

H_o : $\mu_1 \leq \mu_2$ (Rata-rata *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 kurang dari atau sama dengan rata-rata *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14).

H_a : $\mu_1 > \mu_2$ (Rata-rata *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 lebih dari dengan rata-rata *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14).

Kriteria pengujiannya yaitu terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 1,79$ sedangkan $t_{tabel} = 1,67$. Dapat dilihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. H_a diterima artinya rata-rata *posttest* ketepatan *passing* Rajawali FC U-14 lebih dari rata-rata *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14. Karena rata-rata *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 lebih dari rata-rata *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 maka ada pengaruh latihan

small sided games terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14.

H_o : $\mu_1 \leq \mu_2$ (Rata-rata *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 kurang dari atau sama dengan rata-rata *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14).

H_a : $\mu_1 > \mu_2$ (Rata-rata *posttest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14 lebih dari dengan rata-rata *pretest* ketepatan *passing* pemain Rajawali FC U-14).

1. Kriteria Pengujian:

Kriteria pengujiannya adalah terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan taraf signifikannya adalah 5%.

2. Perhitungan:

Karena kedua data berdistribusi normal dan homogen, maka mencari t hitung:

$$s = \sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{(n_1+n_2-2)}} = \sqrt{\frac{(18-1)680,15 + (18-1)629,08}{(18+18-2)}} = 25,59.$$

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} = \frac{70,83 - 55,56}{25,59 \sqrt{\frac{1}{18} + \frac{1}{18}}} = 1,79.$$

Mencari t tabel:

$$t_{tabel} = t_{(1-\alpha), (n_1+n_2-2)} = t_{(0,95), 34} = 1,69.$$

Pembahasan

Latihan *small sided games* menjadi salah satu strategi yang digunakan dalam meningkatkan ketepatan *Short Pass* pemain Rajawali FC U-14, dimana latihan ini berguna untuk membantu pemain dalam meningkatkan ketepatan *Short Pass* dalam latihan *small sided games*, dengan latihan *small sided games* diharapkan pemain lebih meningkatkan ketepatan *Short Pass* dengan latihan *small sided games*. Proses latihan *small sided games* pada peningkatan ketepatan *Short Pass* dilaksanakan berdasarkan dengan instrumen penilaian.

Proses latihan *small sided games* berlangsung dengan cara yang pertama merupakan latihan penguasaan dalam permainan sepak bola yang dimainkan pada lapangan yang dibatasi dengan ukuran area lapangan yang lebih kecil. Intensitas, variasi, jumlah pemain, waktu, serta luas lapangan berpengaruh terhadap *Short Pass* yang mampu memberikan pengaruh *Short Pass* kaki bagian dalam kemudian mengarah pada adaptasi bermain. Sehingga hal ini berpengaruh terhadap peningkatan *Short Pass* pada pemain. *Small sided games* lebih banyak menekankan pergerakan dan mencari ruang, sehingga latihan *small sided games*

mampu meningkatkan kemampuan *Short Pass* pemain Rajawali FC U-14 Kota Semarang.

Pada latihan dilakukan *pretest* guna mendapatkan data *Short Pass* pada pemain yaitu *passing* kaki bagian dalam kemudian diberikan treatment atau perlakuan dengan menerapkan permainan *small sided games*. Proses penerapan permainan *small sided games* sebagai perlakuan dalam proses latihan *Short Pass* pemain didapatkan melalui dokumentasi, yang kemudian pada tahap akhir dilakukan penilaian *post-test*. Melalui deskripsi hasil penelitian menunjukkan bahwa *Short Pass* adanya pengaruh permainan *small sided games* terhadap peningkatan *Short Pass* pemain u-14 Rajawali FC.

Hal ini dapat diartikan bahwa adanya perbedaan nilai *pretest* dan nilai *posttest* yang mana mengalami kenaikan pada hasil peningkatan *Short Pass* maka dari itu, dapat dikatakan bahwa hasil uji pasangan *pretest* dan *post-test* menunjukkan hasil *posttest* yang lebih baik di bandingkan dengan hasil *pretest*. *Pretest* merupakan tes yang dilakukan guna mengetahui sejauh mana kemampuan *Short Pass* pemain yang dikuasai oleh pemain, sedangkan *post-test* merupakan tes yang dilakukan setelah adanya pemberian perlakuan (*treatment*) yaitu pada penelitian diterapkannya permainan *small sided games*. Pemberian tes terhadap kemampuan *Short Pass* pemain yaitu mampu meningkatkan kemampuan *Short Pass*.

Hasil penelitian pada peningkatan *Short Pass* pemain, yaitu *passing* yang diketahui memiliki rata-rata sedang sebesar 55,5 meningkat menjadi baik sebesar 70,8 pada *posttest*. Sedangkan pada hasil penelitian peningkatan kemampuan *Short Pass* menunjukkan adanya perubahan yang meningkat dari *passing* pemain terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (*treatment*). Melalui uji hipotesis, hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh penerapan latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada pemain Rajawali FC U-14 Kota Semarang. Lebih lanjut adalah semakin baik penerapan latihan *small sided games* maka semakin baik pula kemampuan *passing* pemain. Salah satu faktor yang sangat penting dalam penerapan latihan *small sided games* ini adalah diimplementasikan pada kemampuan *passing* seorang pemain terutama pemain u-14.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *Short Pass* kaki bagian

dalam pada pemain Rajawali *Football Club* U-14 Kota Semarang 2023 adalah sebagai berikut.

1. Berdasarkan uji t berpasangan (*paired t test*) diatas menunjukkan pada ketepatan *Short Pass* kaki bagian dalam memiliki nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya adalah hipotesis diterima. Hal inimenunjukkan bahwa pengaruh latihan *small sided games* dapat meningkatkan ketepatan *Short Pass* kaki bagian dalam pemain Rajawali FC U-14 dalam latihan sepak bola.
2. Pengaruh latihan *small sided games* juga memiliki nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya pula adalah hipotesis diterima. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* dapat meningkatkan ketepatan *Short Pass* kaki bagian dalam pemain Rajawali FC U-14 dalam latihan sepak bola.

Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Pelatih Rajawali FC U-14 dapat menerapkan latihan *small sided games* untuk meningkatkan ketepatan *Short Pass* para pemain, dilaksanakan secara terprogram dengan baik.
2. Bagi pemain Rajawali FC U-14 yang sudah memiliki ketepatan *Short Pass* yang kurang baik, bisa di latih dengan cara latihan *small sides games* agar bisa meningkatkan ketepatan *short pass* para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahmeyzan, D., Soraya, S., & Etmy, D. (2018). Uji normalitas data omzet bulanan pelaku ekonomi mikro desa senggigi dengan menggunakan skewness dan kurtosi. *Jurnal Varian*, 2(1), 31–36.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepak bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 56–69.
- Irawan, R., Nurharsono, T., & Raharjo, A. (2017). Pengembangan produk permainan mikro tenis sebagai alternatif keterbatasan ketersediaan fasilitas lapangan tenis. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 205–212.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar

- sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Jihad, M., Annas, M., & Artikel, I. (2021). *Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021*. 2, 46–53.
- Laksana, G. B., Pramono, H., & Mukarromah, S. B. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Perspektif Olahraga Petanque dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah Abstrak*. 6(1), 36–43.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11.
- Nurharsono, T. (2006). Tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet. *Semarang: PJKR FIK UNNES*.
- Pujianto, A. (2012). Modifikasi Pegangan Raket untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Pegangan Bulutangkis. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1).
- Rumini. (2015). *MANAJEMEN PEMBINAAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) PROVINSI JAWA TENGAH*. 2(1), 20–27.
- Rumini, A. C. &. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 5(2).
- Shabih, M. I., & others. (2021). Latihan Zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pada atlet sepak bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.
- Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 386–397.
- Sugiyono, S. (2021). The evaluation of facilities and infrastructure standards achievement of vocational high school in the Special Region of Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 25(2), 207–217.
- Suharsimi, A. (2006). metodologi Penelitian. *Yogyakarta: Bina Aksara*, 955–978.
- Syamsudin, H., Sugiarto, T., Amiq, F., & Hariyanto, E. (2023). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Mengoper Bola (Passing) dalam Permainan Sepakbola pada Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Turen Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 5(11), 1165–1174.