

**PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* DAN *TEAM GAME*
TOURNAMENT TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIR BOLA**

Jurnal

Oleh

EGI SEPTA WARDANI



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2015**

ABSTRACT**EFFECT OF SMALL SIDED GAMES AND TEAM GAME
TOURNAMENT TO DRIBBLE SKILL**

By:

EGI SEPTA WARDANI

Mentor:

Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd

Drs. Wiyono, M.Pd

The goal of this research was to find out which is more influential among the models of small-sided practice games and team games tournament against dribbling skills. This type of research is a comparative experiment. Population of 32 children and samples taken using total sampling technique. Data collection techniques using test dribble meander in playing football. Data analysis techniques using t-test. The results showed that no significant influence of the model of training small sided games the average number of team games tournament 78.43 and the average number of 75.62 against dribbling ability. The conclusion from this study no difference between models of small-sided practice games and team games tournament against dribbling ability.

Keywords: dribble, small sided games, team games tournament.

ABSTRAK**PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* DAN *TEAM GAME TOURNAMENT* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRINGBOLA****Oleh****EGI SEPTA WARDANI****Pembimbing:****Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd****Drs. Wiyono, M.Pd**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara model *latihan small sided games* dan *team game tournament* terhadap keterampilan menggiring bola. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen komparatif. Populasi berjumlah 32 anak dan sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes menggiring bola berliku-liku dalam bermain sepak bola. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan: bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model latihan *small sided games* jumlah rata-ratanya 78,43 dan *team game tournament* jumlah rata-ratanya 75,62 terhadap kemampuan menggiring bola. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan antara model latihan *small sided games* dan *team game tournament* terhadap kemampuan menggiring bola.

Kata kunci: menggiring bola, *small sided games*, *team game tournament*.

I. PENDAHULUAN

LatarBelakang Masalah

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain sepakbola secara baik, karena menggiring bola merupakan teknik dasar yang dominan digunakan untuk mengontrol bola tetap dalam penguasaan tim dan mengubah arah penyerangan. Dalam melakukan serangan, menggiring bola dapat dijadikan sebagai strategi seorang penyerang untuk menciptakan peluang menendang ke gawang lawan demi terciptanya gol.

Dalam menggiring bola ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain : 1) Giring bola dekat kaki, 2) Giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus ke depan, 3) Pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola. Pada hakikatnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, yakni : 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar, 3) Menggiring bola dengan punggung kaki (Danny Mielke; 2007: 8-9).

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari observasi dilapangan diketahui rendahnya keterampilan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar di SSB Amor Junior Kota Metro disebabkan oleh metode latihan yang digunakan kurang tepat. Terlihat kurangnya antusias anak untuk mengikuti latihan dan kurang efektifnya latihan sehingga banyak anak didik yang tidak melakukan teknik menggiring bola saat latihan. Penulis mengidentifikasi

penyebab rendahnya keterampilan anak didik dalam menggiring bola karena metode latihan yang digunakan kurang tepat. Pelatih perlu mengadakan perbaikan dalam penggunaan metode latihan demi tercapai suatu tujuan latihan yang berkualitas. Untuk itu dalam melatih keterampilan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar penulis menggunakan metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Team Game Tournament*.

Dari uraian latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Team Game Tournament* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Anak Usia 13 Sampai Usia 15 Tahun Di SSB Amor Junior Kota Metro”

Identifikasi Masalah

1. Kurang ketenangan anak didik saat menggiring bola pada anak usia 13 sampai usia 15 tahun di SSB Amor Junior Kota Metro.
2. Seringnya bola yang dibawa anak didik jauh dari penguasaan sehingga mudah direbut lawan pada anak usia 13 sampai usia 15 tahun di SSB Amor Junior Kota Metro.
3. Kurang lincahnya anak didik saat menggiring bola sehingga susah untuk melewati pemain lawan.
4. Pemberian materi latihan yang benar agar teknik dasar bermain sepakbola dapat dikuasai dengan baik diperlukan berbagai cara.
5. Kurangnya kreatifitas guru pendidikan jasmani dan pelatih dalam memberikan materi latihan.
6. Latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dapat menggunakan bola standar dan kombinasi bola.

Batasan Masalah

1. Hanya pada pengaruh latihan *small sided games* dan *team game tournament*.
2. Hanya terfokus pada keterampilan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.
3. Penelitian ini hanya dilakukan pada anak usia 13 sampai usia 15 tahun SSB Amor Junior Kota Metro.

Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh model latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola anak usia 13 sampai usia 15 tahun SSB Amor Junior Kota Metro?
2. Apakah ada pengaruh model latihan *team game tournament* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola anak usia 13 sampai usia 15 tahun SSB Amor Junior Kota Metro ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara model latihan *small sided games* dan *team game tournament* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola anak usia 13 sampai usia 15 tahun SSB Amor Junior Kota Metro?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola anak usia 13 sampai usia 15 SSB Amor Junior Kota Metro.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan *team*

game tournament terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola anak usia 13 sampai usia 15 SSB Amor Junior Kota Metro.

3. Untuk mengetahui perbedaan antara model *latihan small sided games* dan *team game tournament* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola anak usia 13 sampai usia 15 SSB Amor Junior Kota Metro.
4. Untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *small sided games* dan *team game tournament*.

Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain bagi:

1. Bagi Peneliti
2. Bagi Pelatih
3. Bagi Guru
4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

II. TINJAUAN PUSTAKA

Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101).

Small Sided Games (SSGs)

Small sided games (SSGs) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil (Bondarev, 2011:115). *Small sided games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil dari pada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan

yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil dari pada jumlah pemain yang sebenarnya Arif Sari Triyanto dalam (Hill-Haas dkk, 2011:199)

TGT (Team Game Tournament)

Pembelajaran kooperatif model *team game tournament* adalah salah satu tipe atau model pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan pada seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status. Tipe ini melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya, mengandung unsur permainan yang bisa meningkatkan semangat belajar siswa. Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran kooperatif model *team game tournament* memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar (Robert E. Slavin, 2005:166-167).

Sepak Bola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan didaerah hukumannya (Sucipto, 2000:7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006 : 78). Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai

kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010 : 3).

Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tetapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan. Karena menggiring bola merupakan salah satu kunci terpenting dalam bermain sepakbola adalah melakukan hal yang tepat pada saat yang tepat (Timo S.Scheunemann.dkk,2012:184).

Kerangka Pikir

Berdasarkan pendapat ahli diatas salah satu solusi yang dapat dilakukan pelatih bola usia muda untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola anak usia 13 sampai usia 15 tahun di SSB Amor Junior Kota Metro adalah penggunaan *model latihan small sided games* dan *team game tournament*. Diharapkan dengan penggunaan model latihan *small sided games* dan *team game tournament* pada keterampilan menggiring bola, anak didik dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam sepak bola dengan optimal sehingga indikator latihan dapat tercapai.

Hipotesis

hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2009:79). Dalam hal ini peneliti diuji kemampuannya untuk menebak secara ilmiah dan logis tentang pemecahan masalah yang dimiliki tersebut (Arikunto,2013:44).Dari uraian yang dijelaskan diatas dapat ditarik suatu hipotesis penelitian yaitu :

H_0 : Tidak ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola melalui model *latihan small sided games*.

H_1 : Ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola melalui model latihan *small sided games*.

H_0 : Tidak Ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola latihan *team game tournament*.

H_2 : Ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola latihan *team game tournament*.

H_0 : Tidak Ada perbedaan Pengaruh antara keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola latihan *small sided games* dan *team game tournament*.

H_3 : Ada perbedaan pengaruh antara keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola latihan *small sided games* dan *team game tournament*.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya, sedangkan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh

peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto (2006:163).

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang *valid* dengan tujuan dapat ditemukan, dibuktikan, dan dikembangkan suatu pengetahuan sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah (Sugiyono, 2009:2).

Jadi dapat disimpulkan metode penelitian adalah cara atau teknik yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data dan informasi yang akan diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen komparatif, dikarenakan dalam kedua kelompok ini tidak ada kelompok kontrol. Karena metode komparatif akan menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda, orang, prosedur kerja, ide, kritik terhadap seseorang, kelompok terhadap suatu ide atau prosedur kerja. Penelitian komparatif bersifat membandingkan beberapa variabel pada sampel yang berbeda dan dengan waktu yang berbeda (Arikunto, 2006:236).

Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:123).

Populasi dalam penelitian ini adalah anak didik usia 13 sampai 15 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Amor Junior Kota Metro. Yang keseluruhan jumlahnya adalah 32 anak.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2001: 56). Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik *total sampling* atau mengambil seluruh jumlah populasi sebagai sampelnya. Yaitu dengan masing-masing kelompok terdiri dari 16 anak usia 13 sampai 15 tahun yang sedang berlatih di SSB Amor Junior Kota Metro.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009:60).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu

a) Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau yang mempengaruhi. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Model latihan *small sided games*
- 2) Model latihan *team game tournament*

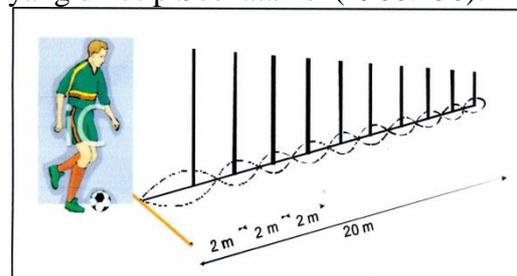
b) Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini hasil keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola.

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2002 : 136). Tujuan test ini adalah untuk mengukur kemampuan menggiring bola anak didik sebelum dan setelah menggunakan model latihan *small sided games* dan *team game tournament*.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah tes menggiring bola berliku-liku dari Nobert Rogalski dan Ernest G. Diegel yang dikutip Soekatamsi (1988:258).



Gambar 13. Lapangan tes menggiring bola berliku-liku

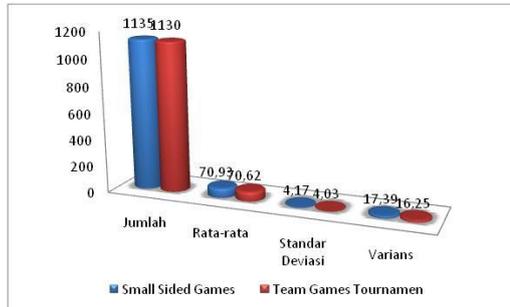
Teknik Analisis Data

Uji Normalitas
Uji Homogenitas
Uji t

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

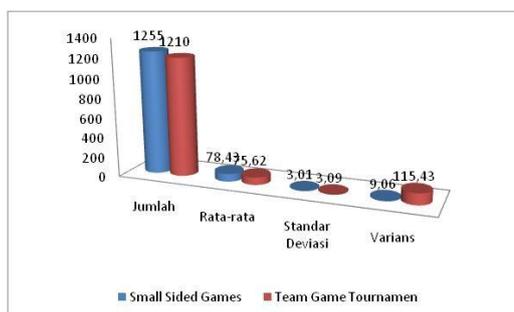
Hasil Penelitian

Deskripsi Data



Gambar 14. Diagram Batang Pengaruh Pengaruh Latihan *Small sided gamess* dan *Team Games Tournament* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Dapat dilihat pada diagram di atas bahwa hasil pengaruh tes awal yang diperoleh menunjukkan tidak ada pengaruh yang berarti pada kedua kelompok, itu artinya kedua kelompok memang dibagi secara rata tingkat kemampuan awal menggiring bola pada permainan sepakbola dengan *ordinal pairing*. Jika pada tes akhir terdapat perbedaan maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan.



Gambar 15. Diagram Batang Pengaruh Hasil Tes akhir antara Kelompok *Small Sided Games* dan *Team Game Tournament*

Analisis Data

Uji Prasyarat Uji Normalitas

Pada tabel di atas terlihat bahwa latihan *small sided gamess* dan latihan *team game tournament* dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95% memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Uji Homogenitas

Tabel di atas menunjukkan bahwa tes awal dan tes akhir tes akhir latihan *small sided gamess* dan *team games tournament* memiliki nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, artinya kedua kelompok tersebut memiliki varians yang sama (homogen).

Analisis Pengaruh Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Model *Small Sided Games*.

Pada kelompok *small sided games* diperoleh jumlah selisih sebesar 120 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 7,5 poin, nilai standar deviasi 3,16 dan nilai varians 10. Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 9,486 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,131. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 9,486 > t_{tabel} = 2,131$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan menggiring bola dalam permainan sepak bola

Analisis Pengaruh Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Model *Team Game Tournament*.

Hasil analisis pengaruh latihan *Team Games Tournamen* diperoleh jumlah selisih 80 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 5 poin, nilai standar deviasi 3,16 dan nilai varians 10. Dari data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung}=6,324$ dan nilai $t_{tabel}=2,131$. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak, karena $t_{hitung}=6,324 > t_{tabel}=2,131$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan *team games tournamen* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Analisis Perbedaan Tes Akhir Kelompok Model *Small Sided Games* Dan *Team Game Tournament*.

Kaidah Pengujian : Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_a diterima dan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi dapat disimpulkan karena $t_{hitung} 0,215 < t_{tabel} 2,048$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak pada tes awal artinya tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan awal antara siswa pada kelompok latihan *Small Sided Game* dan latihan *Team Game Tournament*.

Hasil tes akhir setelah diadakan perlakuan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengetahui perbedaan efek dari perlakuan tersebut. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antar kelompok *small sided games* dan *team game tournament* dapat dilihat sebagai berikut :

Kaidah Pengujian : Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_a diterima dan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Karena $t_{hitung} 2,267 > t_{tabel} 2,048$ maka terima H_0 pada tes akhir artinya ada perbedaan yang signifikan kemampuan akhir antara siswa pada kelompok yang

menggunakan latihan *Small Sided Game* dan latihan *Team Game Tournamen*. Jika setelah diberi perlakuan pada masing-masing kelompok terdapat perbedaan pada tes akhir, hal tersebut adalah akibat dari perlakuan yang diberikan.

Jadi dapat disimpulkan dari perbandingan hasil selisih peningkatan rata-rata setiap individu pada kedua kelompok latihan yaitu latihan *small sided games* dan *team games tournamen* dapat diketahui bahwa latihan yang menggunakan *small sided games* menunjukkan nilai uji t yang lebih tinggi daripada *team games tournamen*, tetapi kedua latihan ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Pembahasan

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari observasi dilapangan diketahui rendahnya keterampilan gerak dasar menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar di SSB Amor Junior Kota Metro disebabkan oleh metode latihan yang digunakan kurang tepat. Terlihat kurangnya antusias anak untuk mengikuti latihan dan kurang efektifnya latihan sehingga banyak anak didik yang tidak melakukan teknik menggiring bola saat latihan.

Penyebab rendahnya keterampilan gerak dasar anak didik karena metode latihan yang digunakan kurang tepat. Pelatih perlu mengadakan perbaikan dalam penggunaan metode latihan demi tercapai suatu tujuan latihan yang berkualitas. Untuk itu dalam melatih keterampilan gerak dasar menggiring bola menggunakan kaki bagian luar penulis menggunakan

metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Team Game Tournament*.

Namun setelah diberi perlakuan menggunakan metode latihan *small sided games* dan *team game tournament*. Keterampilan menggiring anak didik semakin meningkat terlihat dari hasil tes awal dan tes akhirnya. Masing-masing metode memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada anak didik. Meskipun kedua metode latihan ini sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada anak didik. Tetapi metode latihan *small sided games* dan *team game tournament* ini juga memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Kelebihan metode latihan *small sided games* yaitu : 1) Lebih efektif dan materi yang disampaikan cepat diterima anak didik, 2) anak didik merasa senang dan gembira namun tetap serius dalam berlatih, 3) dapat meningkatkan tingkat Vo_{2max} anak didik sembari melakukan teknik, 4) anak didik lebih aktif dan lebih banyak bersentuhan langsung dengan bola dan tujuan dari apa yang diinginkan cepat tercapai. Sedangkan kelemahan dari metode latihan ini yaitu anak didik yang tingkat daya tahannya lemah akan cepat kelelahan namun bisa di atasi dengan memberikan istirahat setiap 15-20 menit sekali.

Sedangkan kelebihan dari metode *team game tournament* yaitu : 1) anak didik bisa mengembangkan dan mengeluarkan semua kemampuannya dalam berlatih, 2) anak didik merasa senang dan tidak mudah merasa jenuh dalam berlatih, 3) menumbuhkan rasa tanggung jawab pada anak didik dan 4) hasil yang dicapai cukup memuaskan. Sedangkan kekurangan dalam metode

latihan *Team Game Tournament* ini yaitu : 1) kurang meningkatkan kemampuan fisik anak didik, 2) serta kurangnya materi yang disajikan dalam teknik menggiring bola karena metode latihan ini lebih tepatnya untuk penguasaan dan pemahaman materi dan kurang cocok untuk praktek. Meskipun metode *Team Game Tournament* juga sangat membantu proses latihan menggiring bola di Sekolah Sepak Bola Amor Junior Kota Metro.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 9,486 pada permainan sepak bola melalui metode latihan *small sided games*.
2. Ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 6,324 pada permainan sepak bola melalui metode latihan *team game tournament*.
3. Tidak ada perbedaan yang mencolok peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola melalui metode latihan *small sided games* dan *team game tournament*. Meskipun model latihan *small sided games* lebih besar pengaruhnya dibandingkan model latihan *team game tournament*.

Saran

1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian

- selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Pelatih dapat menggunakan model *small sided games* dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola..
 3. Bagi anak didik agar dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi.Revisi).Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bondarev, D.V. 2011. “*Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small-Sided Games Performed with Recreational Purposes*”.*Journal of Physical Education Ukraine*.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV.Tambak Kusunat.
- Herwin. 2006. *Jurnal Latihan Fisik Untuk Usia Muda*. FIK UNY
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J.2011.“*Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review*”.*Journal of Sport Medicine*.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya
- Robert, E.S. 2005. *Cooperative Learning (Teori, Riset, dan Praktik)*. Bandung : Nusa Media
- Scheunemann, S. Timo. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Subagyo, I. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*.Yogyakarta: FIK UNY
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Statistik*. Bandung : CV. Alfabeta