

PENERAPAN METODE LATIHAN SMALL SIDE GAMES TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS MUHAMMADYAH JAKARTA

M Al Ghani¹, Muhamad Aspar², dan Ika Yulianingsih³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta

* Corresponding Author: m.alghani@umj.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 10, 2022

Revised October 11, 2022

Accepted October 30, 2022

Available online October 30, 2022

Kata Kunci:

Small Side Games, Sepakbola, Menggiring Bola

Keywords:

Small Side Games, Football, Dribbling

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penelitian yang dilakukan oleh penulis sebelumnya dimana penulis melakukan observasi dan menganalisa keterampilan menggiring bola mahasiswa pendidikan olahraga universitas muhammadiyah jakarta yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepakbola, lalu dari hasil penelitian tersebut didapati bahwa hasil menggiring bola tersebut belum maksimal. Dalam penelitian kali ini penulis memberikan kesempatan untuk mencoba variasi latihan lain yaitu metode latihan *small side games* yang dimana bertujuan untuk meningkatkan hasil menggiring bola. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode penelitian ini merupakan eksperimen semu, *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa yang berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Short Dribbling Test*. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

ABSTRACT

This research is motivated by research conducted by previous authors in which the authors observed and analyzed the dribbling skills of students of Sports Education University of Muhammadiyah Jakarta are incorporated in the Student Activity unit (UKM) football, then from the results of the study found that the results of the dribble has not been maximized. In this study the authors provide an opportunity to try other variations of exercise that is small side games exercise method which aims to improve the results of dribbling. Research is experimental research. This research method is a pseudo experiment, one group pretest-posttest design. The samples used were students of Sports

Education Study Program of Muhammadiyah University of Jakarta who are members of the student activity unit amounting to 20 people with the sampling technique that is purposive sampling. Data collection techniques in this study using tests. The instrument used in this study is a Short Dribbling Test. Data analysis techniques using T-test before-after (before-after). The results of this study indicate that there is a significant effect of small sided games exercise on dribbling skills. When viewed from the average pretest of 14.60 and the average posttest of 13.83 then obtained the Mean Difference of 0.77, it shows that the practice of small sided games on dribbling skills provide a change that is better 5.27% compared to before given exercise.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Dribbling dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1), "*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampumenguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti :kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *Dribbling* adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu membawa bola untuk melewati musuhnya (Komarudin, 2011). *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Menurut Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Melakukan teknik menggiring bola terlihat mudah, tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa saat menggiring bola tidak dapat menguasai laju bola. Ada bola yang terlalu jauh dari jangkauan, ada yang menggiringnya pelan, adapula yang diarahkan ke lawan sehingga bola mudah di ambil oleh lawan. Saat menggiring bola perkenaan bola sudah baik , ada yang menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan menggunakan punggung kaki. Pandangan saat menggiring bola sebagian besar masih melihat ke arah bola, dan kurang melihat situasi disekitar sehingga saat ada musuh

mendekat tidak sadar dan bola dapat diambil oleh lawan.

Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisikteknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya (Ganesha Putera, 2004: 12). Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi. *Dribbling* merupakan elemen yang penting dalam sepakbola karena dengan adanya teknik ini permainan akan terlihat lebih indah, dengan adanya *dribbling* maka akan menambah nilai bagi seorang pemain

Dalam latihan *small sided games* pemain akan dituntut untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tepat sehingga pemain mendapat kesempatan untuk melakukan *dribbling* lebih banyak dari pada sekedar bermain sepakbola. Dengan lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola pada umumnya pemain dihadapkan dengan situasi bersentuhan dengan bola lebih banyak sehingga melakukan *dribbling* untuk menjaga *ball possession*. Jika latihan *small sided games* ini diterapkan secara kontinyu maka akan meningkatkan *ballfeeling* dan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola

Dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya dan membawa bola secara cepat ke depan ke area pertahanan tim lawan. Pemain akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola pada saat menggiring bola dalam permainan. Jika pemain mampu mengendalikan bola dengan cara menggiring bola, maka alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut, dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa menjumpai kesulitan yang berarti.

Small sided games (SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas dan di lapangan berukuran lebih kecil (Bondarev D.V, 2011: 115). Selama permainan *small sided games* berlangsung, setiap pemain dapat lebih sering kontak dengan bola dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan sedikitnya jumlah peserta dari permainan sepakbola yang sebenarnya.

Latihan *small side games* dapat meningkatkan keterampilan pemain bola salah satunya teknik menggiring bola. Saat latihan *small side games* seseorang dihadapkan dengan situasi lebih banyak bersentuhan dengan bola dan keputusan yang tepat dalam permainan. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti dalam permainan yang sesungguhnya. *Small sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang hadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (Adam Owen, 2004: 50).

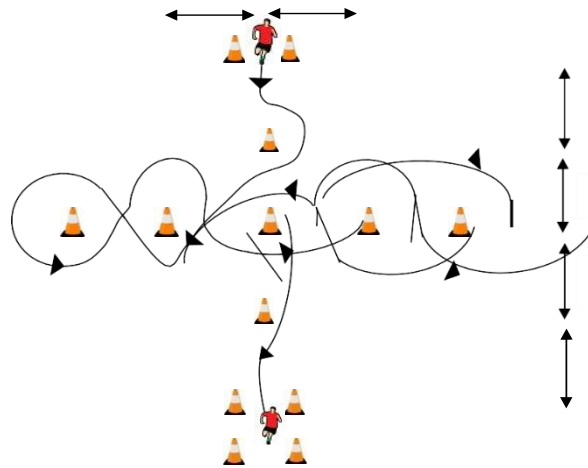
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan kepada subjek dengan *small side games*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games* terhadap keterampilan *dribbling* mahasiswa pendidikan olahraga universitas muhammadiyah angkatan 2022. Menurut Sugiyono (2009:107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2009:101). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah “uji t” dengan syarat sampel harus homogen dan normal.

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta, Menurut Sugiyono (2013: 80) bahwa populasi adalah wilayah generalis yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek yang diteliti itu. Menurut Ali Maksum (2012: 53) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepakbola di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang berjumlah 20 orang mahasiswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau syarat-syarat tertentu. Adapun syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah hanya mahasiswa yang mengikuti Unit kegiatan Mahasiswa (UKM). Sampel dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM) sejumlah 20 orang.

Instrumen/tes dalam penelitian ini menggunakan tes “*Short Dribbling Test*” (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99-100). Peneliti menggunakan tes ini karena pada tes ini terdapat unsur-unsur yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui keterampilan menggiring bola. Dengan rangkaian tes yang *simple* baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat yang digunakan. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu.



Gambar 1. *Short Dribbling Test*

Sumber : (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini, yaitu apakah ada pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel. Penelitian ini Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

DESKRIPSI HASIL TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA *PRETEST*

tabel 1. deskripsi statistik tingkat keterampilan menggiring bola *pretest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	14.600
<i>Median</i>	5
<i>Mode</i>	14.690
<i>Std. Deviation</i>	0
<i>Range</i>	12.56 ^a
<i>Minimum</i>	1.2392
<i>Maximum</i>	7
	1.536
	12.56
	16.84

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring *pretest* dengan rerata sebesar 14,60, nilai tengah 14,69, nilai sering muncul 12,56, dan simpangan baku 1,23. Sedangkan skor tertinggi sebesar 12,56 dan skor terendah sebesar 16,84. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan menggiring *pretest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi *pretest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijana, 2009: 453) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *pretest*.

Tabel 2. distribusi frekuensi data kelompok *pretest*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 12,75$	Baik sekali	1	5 %
12,76 - 13,98	Baik	5	25 %
13,99 - 15,21	Cukup	8	40 %
15,22 - 16,44	Kurang	4	20 %
$X > 16,45$	Kurang sekali	2	10%
Jumlah		20	100 %

DESKRIPSI HASIL TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA *POSTTEST*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. deskripsi statistik tingkat keterampilan menggiring bola *posttest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	13.8300
<i>Median</i>	13.4450
<i>Mode</i>	13.40
<i>Std. Deviation</i>	1.07286
<i>Range</i>	1.151
<i>Minimum</i>	12.23
<i>Maximum</i>	16.19

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring *posttest* dengan rerata sebesar 13,83, median 13,44, modus 13,40, dan simpangan baku 1,07. Sedangkan skor tertinggi sebesar 12,23 dan skor terendah sebesar 16,19. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan menggiring *posttest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi *posttest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijana, 2009: 453) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *posttest*.

Tabel 4. distribusi frekuensi data kelompok *post test*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 12,23$	Baik sekali	1	5 %
12,24 - 13,30	Baik	5	25 %
13,31 - 14,36	Cukup	7	35 %
14,37 - 15,43	Kurang	6	30 %
$X > 15,44$	Kurang sekali	1	5%
Jumlah		20	100 %

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Pretest dan Data Posttest

No	Kelas interval	Kategori	Hasil		Kenaikan	Persentase Kenaikan
			Pretest	Posttest		
1.	X < 12,23	Baik sekali	1	1	0	0%
2.	12,24 – 13,30	Baik	5	5	0	0%
3.	13,31 – 14,36	Cukup	8	7	0	0%
4.	14,37 – 15,43	Kurang	4	6	2	10%
5.	X > 15,44	Kurang sekali	2	1	1	5%
Total			20	20		

HASIL UJI PRASYARAT UJI NORMALITAS

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 6. hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i> Keterampilan Menggiring	0,984	Normal
2	<i>Post test</i> Keterampilan Menggiring	0,552	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variable dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

UJI HOMOGENITAS

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel- variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. hasil perhitungan uji homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Keterampilan Menggiring	0,622	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi > 0,05, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen

ANALISIS DATA

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola, maka dilakukan Uji t. Hasil Uji t terangkum dalam tabel berikut

TABEL 8. TABEL HASIL UJI T

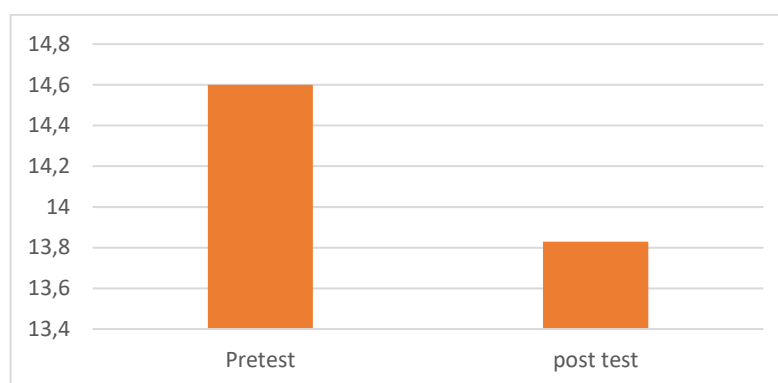
<i>t-test for equality of Means</i>				
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	<i>Mean Difference</i>
Keterampilan menggiring	5,694	1,72 9	0,000	0,77

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $5,694 > 2,093$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola POR FIP UMJ tahun 2022. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola. Dari hasil Uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $5,694 > 2,093$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan. Kenaikan keterampilan *dribbling* dikarenakan latihan *small sided games* dapat memperbanyak sentuhan dengan bola karena tempat latihan yang diperkecil, jumlah sentuhan yang dibatasi, waktu bermain lebih banyak, lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan sehingga dapat melatih mental, fisik, dan teknik mereka untuk lebih tenang dalam penguasaan bola yang akan menambah keterampilan *dribbling*.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 2. Grafik rata-rata pretest dan post test

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *small sided game* memiliki pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada yang keterampilan dribblingnya meningkat, bahkan ada yang tetap. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang dilakukan merupakan eksperimen semu, dimana peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan di luar jadwal latihan. Sehingga keterampilan *dribbling* dapat dipengaruhi dari berbagai aspek

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Dari data yang telah diperoleh berdasarkan analisis data di lapangan serta uji hipotesis yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM)". Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

SARAN

1. Bagi pelatih, harus lebih mampuh dalam mencermati setiap keterbatasan yang dimiliki oleh pemainnya serta dapat memberikan lebih banyak alternatif metode latihan agar dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola secara keseluruhan
2. Bagi Kampus, harus memberikan dukungan dalam proses latihan serta lebih memperhatikan sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan agar setiap pemain dapat meningkatkan keterampilan dan pola permainan sepakbola
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan pertimbangan atau tambahan variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Mielke, Danny.(2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Bangsbo,J,& Mohr, Magni (2012). *Fitness Testing in Football- Fitness Training in Soccer II*.
- Bompa, O. Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Jowa: Kendall/Hunt Publishing company
- Bondarev, D.V. (2011). "Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small-Sided Games Performed with Recreational Purposes". *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Ganesha Putera. (2014). *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT Visi Gala 2000.
- Kasiram, Moh. 2008. *Metodologi Penelitian*. Malang: UIN-Malang Pers.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta : FIK UNY
- Owen A, Twist C, & Ford P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight* (Volume 7 tahun 2004). Hlm. 50 - 53.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola taktik dan kerjasama*. Yogyakarta: PT. Penerbit Kedaulatan Rakyat
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.