

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *SMALL SIDE GAMES*
DAN *PASSING CIRCUIT* TERHADAP KEMAPUAN *PASSING*
PEMAIN SEPAKBOLA USIA 13 – 15 TAHUN**



**NOVA CINDY SIRINGORINGO
1602621036**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* DAN
PASSING CIRCUIT TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN
USIA 13–15 TAHUN**

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the Small Side Games training method on the passing ability of football players aged 13–15 years, the effectiveness of the Passing Circuit training method on the passing ability of football players aged 13–15 years, and which method is more effective in improving passing ability between Small Side Games and Passing Circuit for football players aged 13–15 years. The research was conducted from May 16, 2025, to June 17, 2025. The method used was an experimental method with a "Two Group Pre-test and Post-test Design." A purposive sampling technique was employed, with a total sample of 30 participants. All participants underwent a pre-test to determine their treatment groups. Before testing the hypotheses, prerequisite tests were carried out, namely the normality test and homogeneity test. The data obtained were then analyzed using the Wilcoxon test and the paired sample t-test. The analysis results showed that in the Small Side Games group, the average passing score increased from 3.53 to 5.00. The Wilcoxon Signed Rank Test indicated a significant value, with a significance level of 0.001 ($\text{sig} < 0.05$), demonstrating a statistically significant improvement. In the Passing Circuit group, the average score increased from 3.47 to 5.33, and the Paired Sample t-Test produced a t-value greater than the t-table value of 2.145, indicating a significant difference between the pre-test and post-test scores. However, the result of the Independent Sample t-Test showed no significant difference between the post-test results of the two groups, with a t-value of -0.855, which is less than the t-table value of 2.048. This indicates that both the Small Side Games and Passing Circuit training methods are equally effective in improving passing ability, and neither method is statistically superior.

Keywords : Practice small side games, Passing Circuit, Passing Ability

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* DAN *PASSING CIRCUIT* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN USIA 13 – 15 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan *Small Side Games* terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola usia 13 – 15 tahun, efektivitas metode latihan *Passing Circuit* terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola usia 13 – 15 tahun, dan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* antara metode latihan *Small Side Games* dan *Passing Circuit* pemain sepak bola usia 13 – 15 tahun. Pelaksanaan penelitian dilakukan tanggal 16 Mei 2025 sampai dengan 17 Juni 2025. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen “*Two Group Pre-test and Post -test Design*”. Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, sampel berjumlah 30 orang. Seluruh sampel tersebut dikenai *pre-test* untuk menentukan kelompok treatment. Sebelum melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini melakukan uji prasyarat terlebih dahulu, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Kemudian data yang diperoleh diolah menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok *Small Side Games*, rata – rata nilai kemampuan *passing* meningkat dari 3,53 menjadi 5,00, dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 (Sig.< 0,05). Pada kelompok *Passing Circuit*, terjadi peningkatan nilai dari 3,47 menjadi 5,33 dengan hasil uji Paired Sample t-Test menghasilkan thitung > ttabel 2,145 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan. Namun hasil uji independent sample t-Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil posttest kedua kelompok, dengan nilai thitung -0,855 < ttabel 2,048. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok metode latihan *Small Side Games* dan *Passing Circuit* sama – sama efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing*, dan tidak ada metode yang secara statistik lebih unggul.

Kata kunci : Latihan *Small Side Games*, *Passing Circuit*, Kemampuan *passing*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002 Pembimbing II Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd NIP. 197409042005012001	Tanda Tangan  	Tanggal 22/ Juli /2025 16/ Juli /2025	
Nama 1. Dr. Iwan Herawan, M.Pd NIP. 197505142001121001 2. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si NIP. 197004171999031002 3. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002 4. Dr. Rina Ambar Dewanti M.Pd NIP. 197409042005012001 5. Dr. Hidayat Humaid M.Pd NIP. 196302101988031001	Jabatan Ketua Sekretaris Anggota Anggota Anggota	Tanda Tangan     	Tanggal 24/ 2025 25/7/25 22/ Juli /2025 16/ Juli /2025 21/ Juli /2025

Tanggal Lulus: 15 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian peneliti sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya ataupun pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Juni 2025

Yang membuat pernyataan,



Nova Cindy Siringoringo

No.Reg. 1602621036



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nova Cindy Siringoringo
NIM : 1602 62 1036
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahraan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : novasiringoringo1@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain

yang berjudul :

“ Efektivitas Metode Latihan *Small Side Games* Dan *Passing Circuit* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola Usia 13 – 15 Tahun “

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Juli 2025

Penulis

Nova Cindy Siringoringo

LEMBAR PERSEMBAHAN

Yesaya 41:13 : “Sebab Aku ini, TUHAN, Allahmu, yang memegang tangan kananmu dan berkata kepadamu: 'Janganlah takut, Akulah yang menolong engkau.” Dengan segenap kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga, skripsi ini kupersembahkan sebagai bentuk cinta dan terima kasih yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat, kasih sayang, serta kekuatan dalam setiap langkahku.

Bapak dan Mamak Tercinta

Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tak terhingga kupersembahkan karya sederhana ini kepada Bapak (Dahlan Siringoringo) dan Mamak (Lamtiur Gultom) yang telah memberikan kasih sayang dan cinta tulus, serta dukungan yang tiada terhingga yang tidak mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal yang dapat membuat Bapak dan Mamak bahagia. Untuk Bapak yang telah menjadi pahlawan tanpa tanda jasa dalam hidupku, terima kasih atas kasih sayangmu yang tak terbalas oleh kata - kata dan waktu. Untuk Mamak sosok malaikat tak bersayap yang selalu hadir dalam tiap peluh dan doa, terima kasih atas kasih sayangmu yang tak terbalas dan selalu menasehatiku untuk melakukan hal yang lebih baik. Terima kasih Pak ... Terima kasih Mak...

Abang dan Adikku

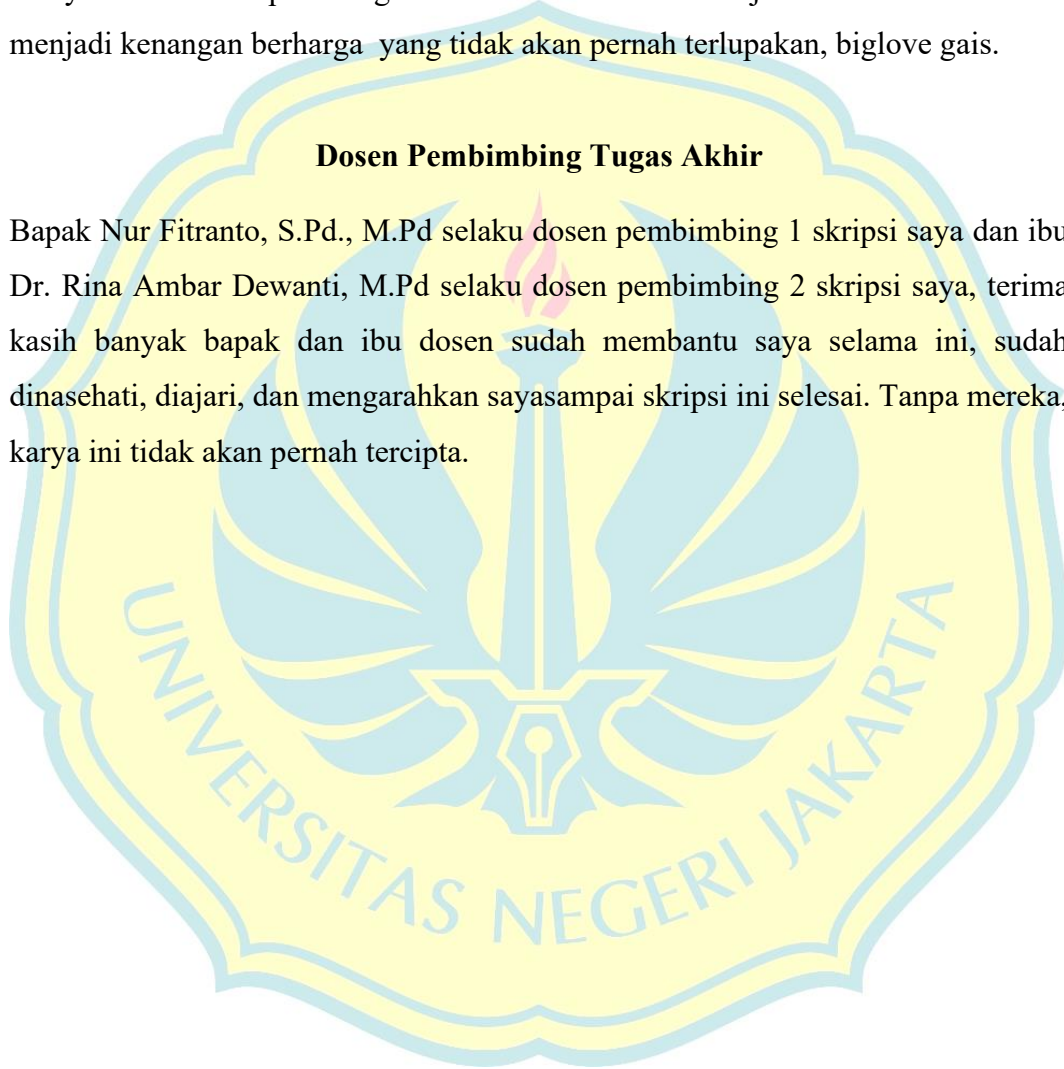
Buat abang dan adik – adikku yang telah mejadi tumpuan semangat dan alasan untuk terus melangkah dalam keterbatasan dan kelelahan. Motivasi, dukungan moral serta material yang selalu membuatku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, abang ku Desman Kennedy Siringoringo, Dedy Adhinata Siringoringo dan adik – adikku May Thasya Siringoringo, Dani Saputra Siringoringo.

Teman - teman Seperjuangan

Untuk teman - teman seperjuangan saya yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik ini. Terimakasih untuk “ ES KUBUH “ Aloka, Tessa, Papualin, Zavin, Febry, dan Sefti, terimakasih atas semangat, kebersamaan, dan dukungan yang tak ternilai, yang telah menjadi sumber canda dan tawa dalam menyelesaikan setiap tantangan ini. Kebersamaan dan kerja keras kita akan selalu menjadi kenangan berharga yang tidak akan pernah terlupakan, biglove gais.

Dosen Pembimbing Tugas Akhir

Bapak Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing 1 skripsi saya dan ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 skripsi saya, terima kasih banyak bapak dan ibu dosen sudah membantu saya selama ini, sudah dinasehati, diajari, dan mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai. Tanpa mereka, karya ini tidak akan pernah tercipta.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat - Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Metode Latihan *Small Side Games* dan *Passing Circuit* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola Usia 13 – 15 Tahun”. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** Selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd**, Selaku Dosen Ahli dan Dosen Pembimbing Pertama; Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. **Pihak Management Tunas Harapan Indah Soccer Academy**, yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan dalam penelitian ini. Ayah peneliti **Dahlan Siringoringo**, Ibu **Lamtiur Gultom**, Abang **Desman Kennedy Siringoringo**, dan keluarga peneliti, yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Tuhan berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 1 Juli 2025

NCS

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Kerangka Konseptual.....	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat <i>Passing</i>	18
3. Hakikat <i>Small Side Games</i>	25
4. Hakikat <i>Passing Circuit</i>	31
5. Karakteristik Usia 13 – 15 Tahun.....	34
B. Kerangka Berpikir	39
C. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Metode Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel.....	45
E. Instrumen Penelitian	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Teknik Analisis Data	49
H. Hipotesis Statistika	56
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Deskripsi Data	58
B. Hasil Uji Prasyarat.....	63
C. Pengujian Hipotesis	66
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
 DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN - LAMPIRAN	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Passing</i> Dengan Kaki Bagian Dalam (<i>Push Pass</i>).....	19
Gambar 2.2 <i>Passing</i> Dengan Kura – Kura Kaki Bagian Dalam (<i>Instep</i>	19
Gambar 2.3 <i>Passing</i> Dengan Punggung Kaki Bagian Luar (<i>Outside</i>).....	20
Gambar 2.4 <i>Passing</i> Dengan Punggung Kaki Bagian Atas (<i>Instep</i>).....	20
Gambar 2.5 <i>Leg Muscles</i>	22
Gambar 2.6 <i>Quad Muscles</i>	23
Gambar 2.7 <i>Hamstring Muscles</i>	24
Gambar 2.8 <i>Adductor Longus Muscle</i>	24
Gambar 2.9 Otot <i>Tensor Faciae Latae</i>	25
Gambar 2.10 <i>Small Side Games</i> 4 vs 4 Dengan Penjaga Gawang.....	26
Gambar 2.11 <i>Small Side Games</i> 6 vs 6 Tanpa Penjaga Gawang.....	26
Gambar 2.12 <i>Passing Circuit</i> 3 Pos.....	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	45
Gambar 3.2 Instrumen Tes <i>Passing</i> “ <i>Four Box Pass</i> ”.....	48
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest Small Side Games</i>	60
Gambar 4.1 Histogram <i>Posttest Small Side Games</i>	61
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest Passing Circuit</i>	62
Gambar 4.1 Histogram <i>Prosttest Passing Circuit</i>	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 ukuran Passing Berdasarkan Jarak.....	21
Tabel 2.2 Durasi Permainan Sepak Bola Dengan Metode <i>Small Side Games</i>	28
Tabel 2.3 Ukuran Lapangan Sepak Bola Dengan Metode <i>Small Side Games</i>	28
Tabel 2.4 Dosis Latihan Kelompok Usia 13 – 15 Tahun Pada <i>Passing Circuit</i>	33
Tabel 4.1 Tabel 4.1 Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Small Side Games</i> dan <i>Passing Circuit</i>	58
Tabel 4.2 Tes Awal dan Tas Akhir Metode Latihan <i>Small Side Games</i>	59
Tabel 4.3 Tes awal Metode Latihan <i>Small Side Games</i>	59
Tabel 4.4 Tes akhir Metode Latihan <i>Small Side Games</i>	60
Tabel 4.5 Tes Awal dan Tas Akhir Metode Latihan <i>Passing circuit</i>	61
Tabel 4.6 Tes awal Metode Latihan <i>Passing Circuit</i>	62
Tabel 4.7 Tes Akhir Metode Latihan <i>Passing Circuit</i>	63
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok <i>Small Side Games</i>	64
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok <i>Passing Circuit</i>	65
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas <i>Circuit</i>	66
Tabel 4.11 Hasil Uji Perbedaan Kemampuan Passing Pada Kelompok <i>Small Side Games</i> Sebelum Dan Setelah Latihan.....	67
Tabel 4.12 Hasil Uji Perbedaan Kemampuan Passing Pada Kelompok <i>Passing Circuit</i> Sebelum Dan Setelah Latihan.....	68
Tabel 4.13 Deskripsi Data Posttest <i>Small Side Games</i> Dan <i>Passing Circuit</i>	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Nama Sampel Penelitian Pemain Usia 13 -15 Tahun Tunas Harapan Indah Soccer Academy.....	71
Lampiran 2 Data Seluruh Tes Awal Sampel.....	72
Lampiran 3 Data Hasil Rangking Sampel.....	73
Lampiran 4 Daftar Pembagian Kelompok.....	74
Lampiran 5 Data Seluruh Tes Akhir Sampel.....	75
Lampiran 6 Data Tes Sebelum Dan Sesudah Diberikan Latihan Setiap Kelompok.....	76
Lampiran 7 Deskripsi Data Statistic.....	77
Lampiran 8 Uji Normalitas.....	78
Lampiran 9 Uji Homogenitas.....	79
Lampiran 10 Uji Wilcoxon.....	80
Lampiran 11 Program Latihan.....	81
Lampiran 12 Surat Validitas Instrument Penelitian.....	111
Lampiran 13 Surat Validasi Program Latihan.....	112
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	113
Lampiran 15 Surat Balasan Penelitian.....	114
Lampiran 16 Surat Validasi Statistik.....	115
Lampiran 17 Foto Penelitian.....	116
Lampiran 18 Riwayat Hidup.....	121