

**ENERAPAN *SMALL SIDED GAMES* UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN *PASSING* SEPAKBOLA
(Penelitian Tindakan pada Club Farama FC U13)**



Intelligentia - Dignitas

INDRA ADITIYA

1606822042

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagai
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

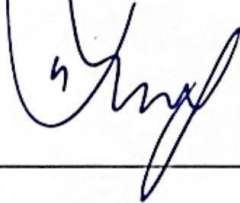
**SEKOLAH PASCASARJANA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

Intelligentia - Dignitas

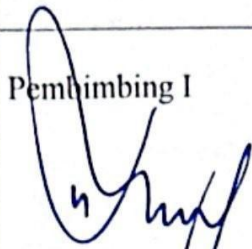
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Indra Aditiya
No. Registrasi : 1606822042
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Prodi)		5 - 08 - 2025
2.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Pembimbing I)		108 - 2025
3.	Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd (Pembimbing II)		9 - 08 - 2025
4.	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		31 - 07 - 2025
5.	Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd (Penguji)		1 - 08 - 2025

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
Tanggal 1-08-2025

Pembimbing II



Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd
Tanggal 4-08-2025

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd
(Ketua)I


(tanda tangan)

6-08-2025
(tanggal)

Dr. Sujarwo, M.Pd
(Koordinator Prodi)I


(tanda tangan)

5-08-2025
(tanggal)

Nama : Indra Aditiya
NIM : 1606822042
Tanggal lulus : 08 Agustus 2025
Angkatan : 2022

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Indra Aditiya
NIM : 1606822064
Tempat / Tanggal Lahir : Tasikmalaya , 04 Maret 1997
Program : Magister
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “ Penerapan *Small Sided Games* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Passing* Sepakbola” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juni 2025



Indra Aditiya
(1606822042)

HALAMAN PERNYATAAN *COPYRIGHT TRANSFER*
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMISI

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

Nama : Indra Aditiya
No. Registrasi : 1606822042
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Tesis saya yang berjudul: “Penerapan *Small Sided Games* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Pasing* Sepakbola (*Study Action Research* pada Pemain Farama FC U13)” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 15 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Indra Aditiya, S.Pd

(1606822042)

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indra Aditiya

No. Regristasi : 1606822042

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut.

Implementation of Small Sided Games to Improve Passing Skills Football (Study Action Research at Farama Football Club U13) | Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan (unj.ac.id)

Indra Aditiya¹, Widiastuti², Hernawan³, Sujarwo⁴

Jakarta, 30 Juni 2024
Yang Menyatakan,



Indra Aditiya, S.Pd
(1606822064)

Intelligentia - Dignitas



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

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 : Indra Aditiya
NIM : 1606822042
Fakultas/Prodi : Magister Pendidikan Jasmani/Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : indraaditiya270@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENERAPAN *SMALL SIDED GAMES* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING

SEPAKBOLA (*Study Action Research* Pada Pemain Farama FC U13)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 izin 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 15 Agustus 2025

Indra Aditiya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan passing sepakbola pada pemain Farama Football Club. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai Juni tahun 2025 yang bertempat di Lapangan Setu Cipayung Jakarta Timur. Penelitian diikuti oleh Pemain Farama Fc U13 dengan Jumlah 20 Orang. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Action Research dengan rancangan one group pre- test post-test. Instrumen yang digunakan adalah test keterampilan Passing yang telah divalidasi oleh ahli dan pakar Sepakbola. Berdasarkan dari data tes awal keterampilan Passing diperoleh hasil 59%. Kemudian setelah diberikan materi latihan dalam penelitian untuk meningkatkan passing selama 8 kali pertemuan, dilakukan tes akhir dengan hasil 88.51% Terdapat peningkatan dari tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan. Dengan demikian penelitian ini selesai dalam satu siklus dan tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya. Karena permasalahannya sudah terjawab, yaitu melalui penelitian dapat meningkatkan keterampilan passing sepakbola (study action research di Farama FC U13).

Kata Kunci: Sepakbola, Passing, Small Sided Games, Action Research

Intelligentia - Dignitas

ABSTRACT

This study aims to improve football passing skills in Farama Football Club players. The research was conducted from May to June 2025, which took place at Setu Cipayung Field, East Jakarta. The research followed by Farama FC U13 players with a total of 20 people. The method used This research is ActionResearch with a one group pre-test post- test design. The instrument used is a Passing skills test that has been validated by Football experts and specialists. Based on the initial test data, the passing skills obtained 59% result. Then, after being given training materials in the research for improving passing during 8 meetings, final test was conducted with a result of 88.51% There was an improvement from the initial and final tests that had been conducted. Thus, This research was completed in one cycle and does not need to be continued to the next cycle. Because the problem has been answered, namely through research it can improve Football passing skills (action research study at Farama FC U13).

Keywords: *Football, Passing, Small Sided Games, Action Research*

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Penerapan Small Sided Games Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola (Study Action Research Farama FC U13). Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan dan penyusunan tesis ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Tidak dapat dipungkiri bahwa selama proses penyusunan tesis ini, banyak pihak yang turut serta membantu, baik berupa motivasi moril, spiritual, maupun bimbingan dan kerjasamanya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.

Untuk itu dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa hormat serta ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang selalu memberikan arahan kepada kami untuk menyelesaikan studi tepat waktu.
2. Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan arahan kepada untuk dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu dan baik.
3. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang selalu membimbing, mengarahkan dan mengingatkan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.
4. Prof. Dr. Drs. Hernawan, S.E., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan arahan dan pembelajaran untuk membimbing peneliti untuk menyelesaikan tesis sebagai tugas akhir perkuliahan di program Magister Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
5. Dosen Ahli sepakbola Bapak Nurfitrianto, M.Pd, Bapak Andri Irawan, M.Pd , Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd yang telah bersedia diskusi jalannya penyusunan tesis selama ini.
6. Owner Farama FC H. Aep Saepudin, S.H., Mk.n dan Hj. Mulyani, S.E, yang bersedia mengizinkan penelitian untuk menjalankan Penelitian .
7. Para Coach Farama FC yang bersedia membantu berdiskusi dan memberikan saran jalannya materi latihan

8. Secara khusus, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta. Doa yang mereka panjatkan di setiap waktu adalah kekuatan yang tak ternilai. Tanpa restu, kasih sayang, dan dukungan moril maupun spiritual dari mereka, karya ini tidak akan pernah terwujud.
9. penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada istri tercinta, Annisa Rizqita Dewi yang senantiasa menjadi penyemangat dalam setiap langkah. Dalam diamnya, ia menyisipkan doa. Dalam lelahnya, ia tetap memberi semangat. Kesabaran, pengertian, serta keikhlasannya menjadi sumber kekuatan luar biasa bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian dan tesis ini, semoga amal kebaikan tersebut mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum bisa dikatakan sempurna, namun peneliti berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi orang lain, terutama para pelatih Sepakbola Indonesia, serta dapat menjadi tambahan referensi untuk penelitian lain di kemudian hari.

Jakarta 16 Juli 2025

Indra Aditiya

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

	Halaman
<i>COVER</i>	
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN COPYRIGHT TRANSFER	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTARCT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Rumusan Masalah	9
D. Kegunaan Hasil Penelitian	9
E. <i>State Of The Art</i>	9
BAB II. KAJIAN TEORETIK	13
A. Konsep Penelitian Tindakan	13
1. Model Kurt Lewin	13
2. Model Kemmis dan Mc Taggart	15
3. Model John Elliot	17
4. Model Stringer	19
5. Model Dave Ebbut	20
B. Konsep Model Tindakan Yang Dilakukan	22
C. Kerangka Teoretik	23
1. Keterampilan Passing Sepakbola	23
a) Keterampilan Motorik	24
b) Anatomi Gerak Dalam <i>Passing</i> Sepakbola	32
1) Tungkai Atas	34

2) Tungkal Bawah.....	35
2. <i>Passing</i>	36
a) <i>Passing</i> Menggunakan Kaki bagian dalam	41
b) <i>Passing</i> Menggunakan Kaki bagian Luar	43
c) <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki	44
d) <i>Komponen Fisik Pada Saat Melakukan Passing</i>	45
1) Keseimbangan.....	46
2) Kekuatan	48
3) Daya Ledak (<i>Power</i>).....	49
3. <i>Small Sided Games</i>	50
4. Hakikat Latihan	61
5. Club Farama FC	64
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	65
A. Tujuan Penelitian.....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian	65
1. Tempat Penelitian	65
2. Waktu Penelitian	65
C. Metode Penelitian.....	65
D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	68
1. Perencanaan	66
2. Tindakan	66
3. Observasi	66
4. Refleksi	66
E. Kriteria Keberhasilan	67
F. Sumber Data.....	67
G. Teknik Pengumpulan Data.....	67
1. Test Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola.....	68
a) Definisi Konseptual	68
b) Definisi Operasional	69
2. Instrumen Test <i>Passing</i> Sepakbola	69
1) Prosedur Pelaksanaan Tes <i>Passing</i>	73
H. Validasi Instrumen	74
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	75
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	75
1. Deskripsi Awal.....	75
2. Deskripsi Siklus	76

a) Tahap Perencanaan.....	76
b) Tahap Pelaksanaan.....	76
c) Tahap Observasi.....	95
d) Tahap Refleksi	96
BAB V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Implikasi	97
C. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN.....	105
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari UNJ	105
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Farama FC.....	106
Lampiran 3. Surat Validasi Ahli.....	107
Lampiran 4. Surat Keterangan Kolabor.....	109
Lampiran 5. Surat Pernyataan Persetujuan Sebagai Subjek Penelitian	111
Lampiran 6. Hasil Data Tes Awal	131
Lampiran 7. Hasil Data Tes Akhir.....	132
Lampiran 8. Dokumentasi	133
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	135

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin	14
Gambar 2.2 Siklus Penelitian Tindakan Kemmis And Mc Taggart	16
Gambar 2.3 Siklus Penelitian Tindakan Model John Elliot	18
Gambar 2.4 Siklus Penelitian Tindakan Stringer	20
Gambar 2.5 Siklus Penelitian Tindakan Dave Ebbut.....	22
Gambar 2.6 Anatomi Tungkai Bawah.....	35
Gambar 2.7 Anatomi Tungkai Atas.....	36
Gambar 2.8 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	42
Gambar 2.9 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	44
Gambar 2.10 <i>Passing</i> Menggunakan punggung kaki.....	45
Gambar 4.1 Pembukaan Latihan	77
Gambar 4.2 Pengisian Formulir persetujuan mengikuti penelitian	77
Gambar 4.3 Penjelasan Tes Awal.....	78
Gambar 4.4 Tes Awal.....	78
Gambar 4.5 Evaluasi dan Pendinginan.....	79

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 <i>Insrument Test Passing Sepakbola</i>	69
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Sikap Awal.....	71
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Pelaksanaan.....	72
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Sikap Akhir.....	72
Tabel 3.5 Validasi Ahli.....	74
Tabel 4.1 Frekuensi keberhasilan tes Awal.....	75
Tabel 4.2 Hasil Tes Awal.....	80
Tabel 4.3 Hasil Tes Akhir.....	94
Tabel 4.4 Frekuensi keberhasilan tes Akhir.....	95



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari UNJ	105
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Farama FC.....	106
Lampiran 3. Surat Validasi Ahli.....	107
Lampiran 4. Surat Keterangan Kolabor.....	109
Lampiran 5. Surat Pernyataan Persetujuan Sebagai Subjek Penelitian	111
Lampiran 6. Hasil Data Tes Awal	131
Lampiran 7. Hasil Data Tes Akhir.....	132
Lampiran 8. Dokumentasi	133

