

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* 4 VERSUS 4 TERHADAP  
PENINGKATAN KOMPONEN BIOMOTORIK KELINCAHAN PADA  
SISWA SSB PUTRA AGUNG SURABAYA**

**SKRIPSI**



**ARIFAN  
NIM 185900088**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES 4 VERSUS 4* TERHADAP  
PENINGKATAN KOMPONEN BIOMOTORIK KELINCAHAN PADA  
SISWA SSB PUTRA AGUNG SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**ARIFAN**

**NIM 185900088**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Arifan  
NIM 185900088  
Judul Penelitian Pengaruh Latihan *Small Side Games* 4  
*Versus* 4 Terhadap Peningkatan  
Komponen Biomotorik Kelincahan Pada  
Siswa SSB Putra Agung Surabaya

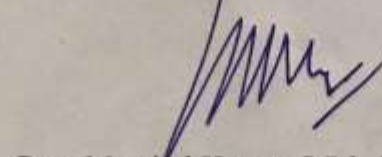
Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Dosen Pembimbing I,



Dr. Sumardi., M.Kes  
NIDN: 0723135701

Surabaya, 17 Januari 2022  
Dosen Pembimbing II,



Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0708108805

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani



UNIVERSITAS PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
ACHMAD NURIYADI, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0824097301  
SURABAYA

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Arifan dengan judul Pengaruh Latihan *Small Side Games 4 Versus 4* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Siswa SSB Putra Agung Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022 Dewan Penguji:

1. Dr. Sumardi, M.Kes

Ketua



2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

Anggota



3. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd


Anggota

Mengesahkan  
Dekan FPP,

  
Dr. Santika Rentika Hadri, M.Kes.

Mengetahui

Ketua Program Studi,

  
Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arifan  
NIM : 185900088  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 17 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Arifan

## ABSTRAK

Arifan. 2021. Pengaruh Latihan *Small Side Games 4 Versus 4* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Siswa SSB Putra Agung Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1 Dr. Sumardi, M.Kes, Pembimbing 2 Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: latihan *small side games 4 versus 4*, kelincahan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games 4 Versus 4* terhadap peningkatan komponen biomotorik kelincahan pada siswa SSB Putra Agung Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah adalah siswa SSB Putra Agung Surabaya yang berjumlah 24 siswa. Peneliti merencanakan pengambilan sampel sebanyak 16 siswa SSB Putra Agung Surabaya. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik *random sampling* (acak/pengundian). Penelitian ini merupakan metode eksperimen dengan jenis sistem *eksperiment non-randomize control grup pretest-posttest design* yang dimana dalam pelaksanaannya penelitian objek yang akan digunakan dibagi menjadi dua kelompok. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test.

Hasil analisis menemukan hasil jumlah *pretest* hasil *illionis aqility test* 461.81 dan jumlah *posttest* 453.8, sedangkan untuk hasil nilai mean untuk *pretest* sebesar 1.80, untuk *posstest* 1.77, dengan hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji-t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3.194 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1.729. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *small side games 4 Versus 4* terhadap peningkatan komponen biomotorik kelincahan pada siswa SSB Putra Agung Surabaya.

## ABSTRACT

Arifan. 2021. The Effect of Small Side Games 4 Versus 4 Training on Increasing Agility Biomotor Components in SSB Putra Agung Surabaya Students. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor 1 Dr. Sumardi, M.Kes, Advisor 2 Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Keywords: small side games 4 versus 4 training, agility

The purpose of this study was to determine the effect of small side games 4 Versus 4 training on increasing agility biomotor components in SSB Putra Agung Surabaya students.

The population in this study were students of SSB Putra Agung Surabaya, totaling 24 students. The researcher planned to take a sample of 16 SSB Putra Agung Surabaya students. To determine from population to sample using random sampling technique (random / lottery). This research is an experimental method with a non-randomize experimental system type control group pretest-posttest design where in the implementation of the research the object to be used is divided into two groups. Collecting data in this study using a test. The data analysis technique used the T-Test test analyst.

The results of the analysis found the results of the pretest result of the illionis aqility test of 461.81 and the number of posttest 453.8, while the mean value for the pretest was 1.80, for the posttest 1.77, with these results then analyzed using the t-test yielding  $t_{count}$  of 3.194 and  $t_{table}$  of 1.729 . Means  $t_{count} > t_{table}$ . So it can be concluded that there is an effect of small side games 4 Versus 4 training on increasing agility biomotor components in SSB Putra Agung Surabaya students.

HALAMAN MOTTO

“Kerja Keras Demi  
Membahagiakan  
Kedua Orang Tua  
dan Istri”



## KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan *Small Side Games 4 Versus 4* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Siswa SSB Putra Agung Surabaya”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Dr. Sumardi, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing 2 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
6. Pelatih SSB Putra Agung Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.

Surabaya, 17 Januari 2022

Penulis

Arifan

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak .....	v
Abstrack .....	vi
Motto .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Dasar Teori .....	6
1. Sejarah Sepakbola .....	6
2. Teknik – Teknik Dasar Sepakbola .....	8
3. Pengertian Latihan .....	12
4. Prinsip – Prinsip Latihan .....	12
5. Komponen – Komponen Latihan .....	14
6. Kelincahan.....	15

7. Latihan <i>Small Side Games</i> 4 Versus 4.....	16
B. Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Berfikir .....	18
D. Hipotesis Penelitian .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	19
C. Variabel Penelitian.....	20
D. Instrumen Penelitian .....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisis Data.....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	23
B. Pembahasan.....	27
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	31
B. Saran .....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	33
LAMPIRAN.....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Ball Feeling</i> .....	8
Gambar 2.2 Menerima Bola.....	9
Gambar 2.3 <i>Dribbling Ball</i> .....	10
Gambar 2.4 Passing.....	10
Gambar 2.5 Menembakkan Bola.....	11
Gambar 2.6 Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i> .....	16
Gambar 3.1 <i>Illionis Aqility Test</i> .....	21

## DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	19
Gambar 4.1 Hasil Data <i>Pretest Illionis Aqility Test</i> Kelompok Eksperimen .....	23
Gambar 4.2 Hasil Data <i>Pretest Illionis Aqility Test</i> Kelompok Kontrol .....	23
Gambar 4.3 Hasil Data <i>Postest Illionis Aqility Test</i> Kelompok Eksperimen.....	24
Gambar 4.4 Hasil Data <i>Postest Illionis Aqility Test</i> Kelompok Kontrol .....	24
Gambar 4.5 Perhitungan Uji T .....	25
Gambar 4.6 Hasil Analisis Uji T Statistic Terhadap Hasil <i>Illionis Aqility Test</i> .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian.....	35
2. Surat Balasan Penelitian.....	36
3. Program Latihan.....	37
4. Dokumentasi Lapangan.....	40
5. Matriks Penelitian .....	46