

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* 4 VERSUS 4  
TERHADAP PENINGKATAN KOMPONEN BIOMOTORIK  
KELINCAHAN PADA SISWA SSB TANJUNGAN *SOCCER*  
*ACADEMY* DRIYOREJO GRESIK**

**SKRIPSI**



**DIKKY PRAJA ROMADHONA  
NIM 165900210**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES 4 VERSUS 4*  
TERHADAP PENINGKATAN KOMPONEN BIOMOTORIK  
KELINCAHAN PADA SISWA SSB TANJUNGAN *SOCCER*  
*ACADEMY* DRIYOREJO GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi Sebagian  
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**DIKKY PRAJA ROMADHONA  
NIM 165900210**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

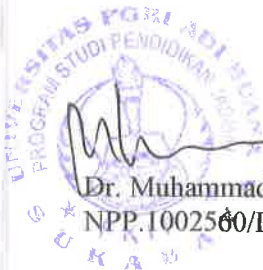
Skripsi oleh : Dicky Praja Romadhona  
NIM 165900210

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Small Side Games*  
4 *Versus* 4 Terhadap Peningkatan  
Komponen Biomotorik Kelincahan  
Pada Siswa SSB Tanjungan *Soccer*  
*Academy* Driyorejo Gresik

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani,

Surabaya, 17 Januari 2020  
Dosen Pembimbing,



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
NPP.1002560/DY

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
NPP.1002560/DY



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II : Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

## PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Dikky Praja Romadhona  
NIM : 165900210  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Side Games 4 Versus 4*  
Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik  
Kelincihan Pada Siswa SSB Tanjungan Soccer  
*Academy Driyorejo Gresik*

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu  
Tanggal : 22 Januari  
Tahun : 2020

### Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

  
Dr. Suhari., S.H., M.Si.

2. Sekretaris

  
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

  
Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

4. Anggota

  
Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd.

## Lampiran 1. Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 6023  
Kampus II : Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dicky Praja Romadhona  
NIM : 165900210  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Side Games* 4 Versus 4 Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Siswa SSB Tanjungan *Soccer Academy* Driyorejo Gresik

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	21-10-2019	Pengajuan Judul	
2	23-10-2019	Pengajuan Matrik Penelitian	
3	29-10-2019	Latar Belakang	
4	01-11-2019	Kajian Pustaka	
5	04-11-2019	Kerangka Konseptual	
6	12-11-2019	Hipotesis Penelitian	
7	13-11-2019	Rancangan Penelitian	
8	27-12-2019	Intrumen Penelitian	
9	08-01-2020	Teknik Analisis Data	
10	18-01-2020	Acc (Ujian)	

Selesai bimbingan skripsi tanggal: 18-01-2020

Mengetahui  
Dekan FKIP,

Dosen Pembimbing

Dr. Sahari S.H., M.Si  
NIP. 196801031992031003

Dr. Muhammad Muhyi, M.Ed  
NPP.1002560/DY

## 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 Tanjung *Soccer Academy* Driyorejo Gresik”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan 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. Bapak Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. BapakDr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, sekaligus selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
4. Pelatih SSB Tanjung *Soccer Academy* Driyorejo yang telah memberikan tempat untuk pengambilan data.
5. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.

Surabaya, 9 Januari 2020  
Penulis

Dikky Praja Romadhona

## HALAMAN MOTTO

“ Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri “ (QS. Ar Ra’d : 11)

“ Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya “ (An Najim : 39)

“ Barangsiapa yang mempelajari ilmu pengetahuan yang seharusnya yang ditunjukkan untuk mencari ridho Allah bahkan hanya untuk mendapatkan kedudukan/kekayaan duniawi maka ia tidak akan mendapatkan baunya surga nanti pada hari kiamat “ (riwayat Abu Hurairah radhiallahu anhu)

“ Semua segmen kehidupan dari Allah tidak ada yang sia-sia, banyaklah bersyukur biar lupa caranya mengeluh mungkin hidup yang kamu keluhkan kadang adalah hidup yang orang lain inginkan So.. Enjoy your life” (Dikky Praja Romadhona)

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dicky Praja Romadhona  
NIM : 165900210  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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, 9 Januari 2020

Yang menyatakan,



Dicky Praja Romadhona



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Motto.....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	6
1. Permainan Sepakbola.....	6
2. Teknik-Teknik Sepakbola.....	7
3. Pengertian Latihan.....	10
4. Prinsip-Prinsip Latihan .....	11
5. Komponen-Komponen Latihan .....	13
6. Komponen Biomotorik .....	13
7. Kelincahan .....	14
8. Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i> .....	14
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan .....	16
C. Kerangka Konseptual.....	18
D. Hipotesis.....	19

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
C. Variabel Penelitian.....	21
D. Instrumen Penelitian.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	23

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan.....	30

### BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	31
B. Saran.....	31

DAFTAR PUSTAKA.....	32
---------------------	----

LAMPIRAN.....	34
---------------	----