

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *DIAMOND* DAN *SMALL  
SIDED GAMES* UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN  
*PASSING* SEPAKBOLA KELAS  
XI SMAN KALITIDU**

**SKRIPSI**

Skripsi

Disusun sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**UNUGIRI**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2024**

## MOTTO

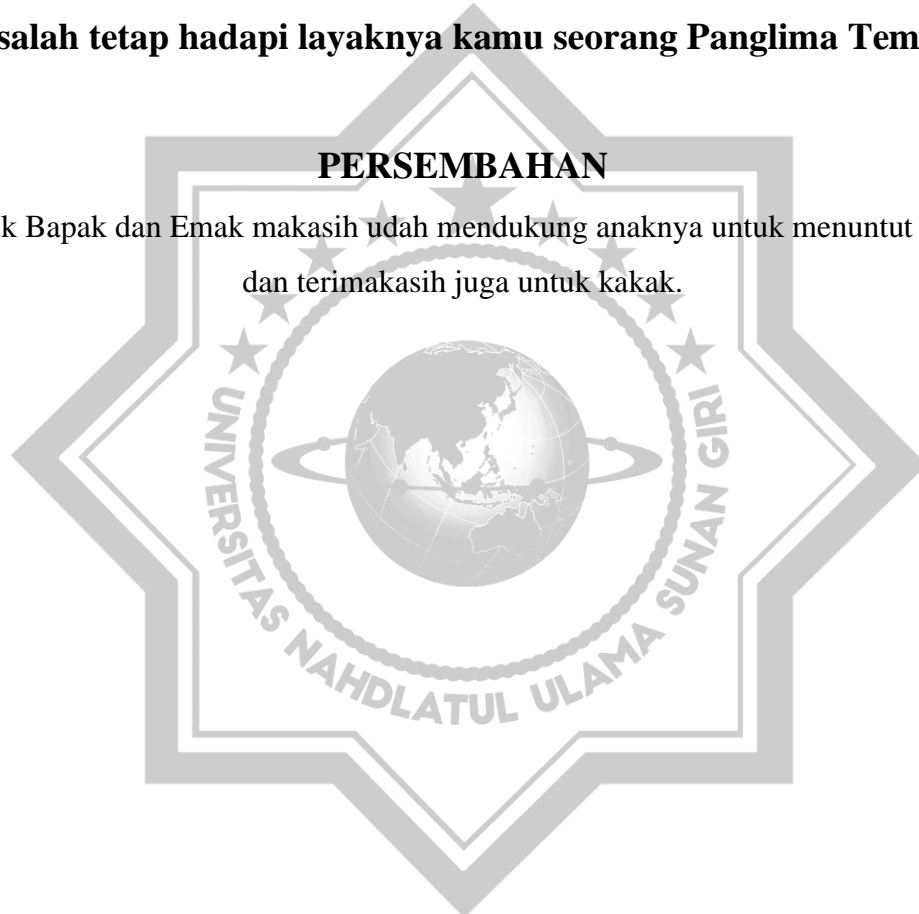
“La yukallifullahu nafsan illa wus'aha.”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Al-Baqarah ayat 286)

**Harus tetap hidup dan jangan pernah menghindar dalam setiap masalah tetap hadapi layaknya kamu seorang Panglima Tempur**

## PERSEMBAHAN

Untuk Bapak dan Emak makasih udah mendukung anaknya untuk menuntut ilmu,  
dan terimakasih juga untuk kakak.



# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “perbandingan metode latihan *diamond* dan *small sided games* untuk meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola kelas IX SMAN Kalitidu sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A selaku PLT Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro
2. Astrid Chandra Sari, M.,Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) bojonegoro.
3. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd Selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
4. Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd Selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Dr. Hassan Saifuddin, M.Pd Selaku pembimbing Ii yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dan seluruh dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
7. H. Darusman, M.pd Selaku kepala sekolah SMAN Kalitidu, Jetis, Wotan Ngare Kalitidu Bojonegoro yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian
8. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari isi maupun bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan terutama di Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.

Bojonegoro, 10 Juli 2024

Penulis,

Sintia Nila

NIM: 3220200471

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sintia Nila

NIM : 3220200471

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Alamat : Ds. Soko kec. Temayang kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan *Dimond* Dan *Small Sided Games* Untuk Meningkatkan Ketepatan *Passing* Sepak Bola Kelas XI SMA Negeri 1 Kalitidu” adalah hasil karya sendiri dalam batas plagiat, apabila melebihi plagiat yang telah ditentukan dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 10 Juli 2024



Sintia Nila

NIM: 3220200471

UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Sintia Nila  
NIM : 3220200471  
Judul : Perbandingan Metode Latihan *Diamond* Dan *Small Sided Games*  
Untuk Meningkatkan Ketepatan Passing Sepak Bola Kelas IX SMA  
Negeri 1 Kalitidu

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 10 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd  
NIDN. 0703038902

Pembimbing II



Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd  
NIDN. 0716039801

UNUGIRI

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Sintia Nila  
NIM : 3220200471  
Judul : Perbandingan Metode Latihan *Diamond* Dan *Small Sided Games*  
Untuk Meningkatkan Ketepatan Passing Sepak Bola Kelas IX SMA  
Negeri 1 Kalitidu.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 18 Juli 2024

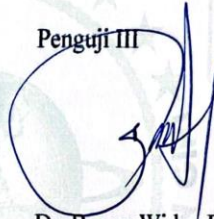
Dewan Penguji

Penguji I



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd  
NIDN. 0729098702

Penguji III



Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd  
NIDN. 0703078902

Penguji II



Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., MA  
NIDN. 2117056803

Penguji IV



Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd  
NIDN. 0716039801

Mengetahui,

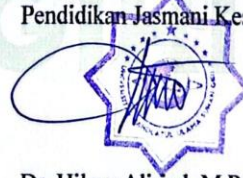
Dekan Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Alirad, M.Pd  
NIDN. 0707048904



## ABSTRACT

*Nila, Sintia, 2024. Comparison of diamond and small sided games training methods to improve the accuracy of passing football in class XI SMA N Kalitidu. Faculty of Teacher Training and Physical Education, Health and Recreation, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd and Associate Supervisor Dr. Hasan Saifuddin M.Pd*

*Keywords: Diamond Method, Small Sided Games, Football Passing*

*This study aims to find out whether there is a difference in improvement between the diamond training method and the small sided games training method in the accuracy of passing football in class XI of SMA Negeri 1 Kalitidu. The type of research used in this study is quantitative, quantitative research is research used to research on a certain population or sample, data collection using research instruments, quantitative or statistical data analysis, to aim at testing the hypothesis that has been applied. While the research method used in this study is the quasi-experimental method, the results of the study show that the results of the independent sample t-test are  $0.641 > 0.05$  which means that it states that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. There is a difference in improvement between the diamond training method and small sided games to improve the accuracy of passing football in class XI SMA N Kalitidu. The exercise method was given to the experimental group I with an increase of 42.5% and the experimental group II with an increase of 32.7%. After students were given the practice of passing diamonds and small sided games, both had better improvements between before and after being given the treatment. Thus, it can be concluded that there is an improvement difference between the diamond training method and small sided games for the accuracy of passing football proven to be equally effective.*

UNUGIRI



## ABSTRAK

Nila, Sintia, 2024. *Perbandingan metode latihan diamond dan small sided games untuk meningkatkan ketepatan passing sepakbola kelas XI SMA N Kalitidu*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd Dan Pembimbing Pendamping Dr. Hasan Saifuddin M.Pd.

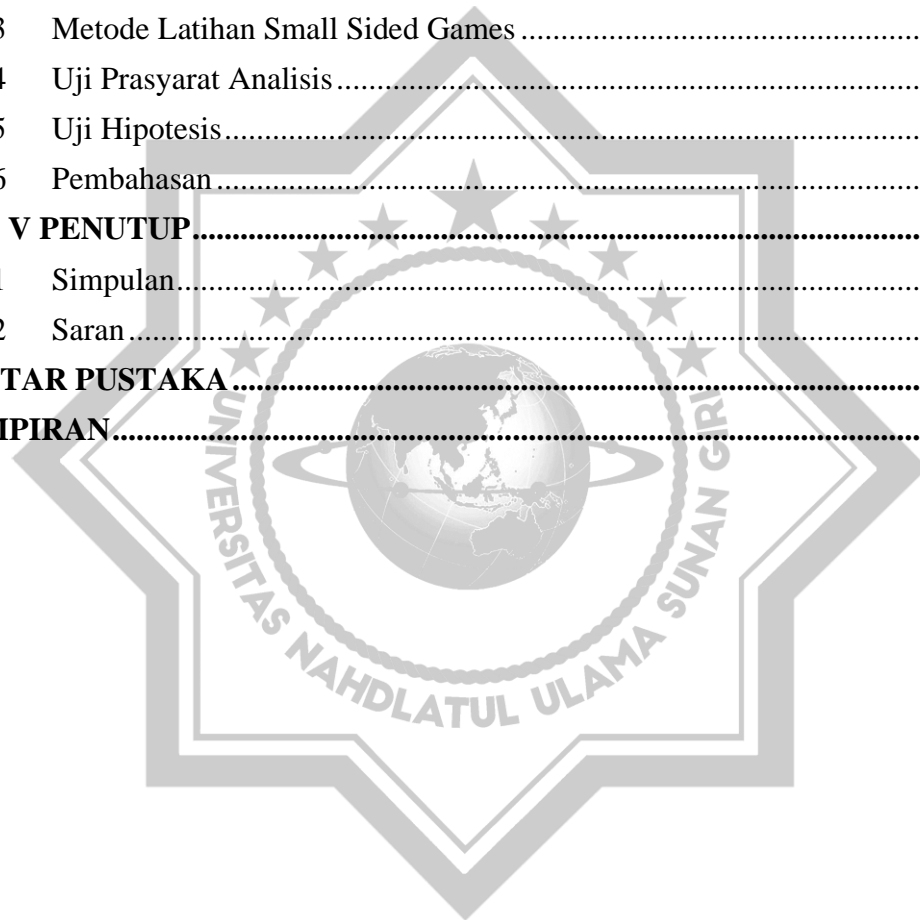
Kata kunci : Metode *Diamond*, *Small Sided Games*, *Passing* Sepakbola

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan peningkatan antara metode latihan *diamond* dan metode latihan *small sided games* dalam ketepatan *passing* sepakbola kelas XI SMA Negeri 1 Kalitidu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, untuk bertujuan menguji hipotesis yang telah diterapkan. Sedangkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode eksperimen semu (*quasi experimental*), Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil dari uji *independent sample t-test* bernilai  $0.641 > 0.05$  yang artinya hal tersebut menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Terdapat perbedaan peningkatan antara metode latihan *diamond* dan *small sided games* untuk meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola kelas XI SMA N Kalitidu. Metode latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen I dengan presentase peningkatan 42,5% dan kelompok eksperimen II dengan presentase peningkatan 32,7%. Setelah siswa diberi perlakuan latihan *passing diamond* dan *small sided games* sama-sama memiliki peningkatan yang lebih baik antara sebelum dan sesudah diberi treatment. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan antara metode latihan *diamond* dan *small sided games* untuk ketepatan *passing* sepakbola terbukti sama-sama efektif.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSYARATAN PENULISAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERSYARATAN PENULISAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERSYARATAN KEASLIAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Masalah .....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.2 Konsep Sepakbola .....	10
2.3 Kajian Teknik Dasar Sepakbola.....	12
2.4 Kajian Metode Latihan <i>Diamond</i> .....	13
2.5 Kajian Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	14
2.6 Kerangka Penelitian.....	17
2.7 Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>
3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	20
3.3 Lokasi Penelitian .....	21
3.4 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian .....	21

3.5	Variabel Penelitian .....	22
3.6	Instrumen Penelitian.....	25
3.7	Teknik PengumpulanData .....	26
3.8	Teknik Analisis Data .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>32</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.2	Metode Latihan Diamond.....	34
4.3	Metode Latihan Small Sided Games .....	37
4.4	Uji Prasyarat Analisis .....	42
4.5	Uji Hipotesis.....	43
4.6	Pembahasan.....	44
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>46</b>
5.1	Simpulan.....	46
5.2	Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>60</b>



**UNUGIRI**

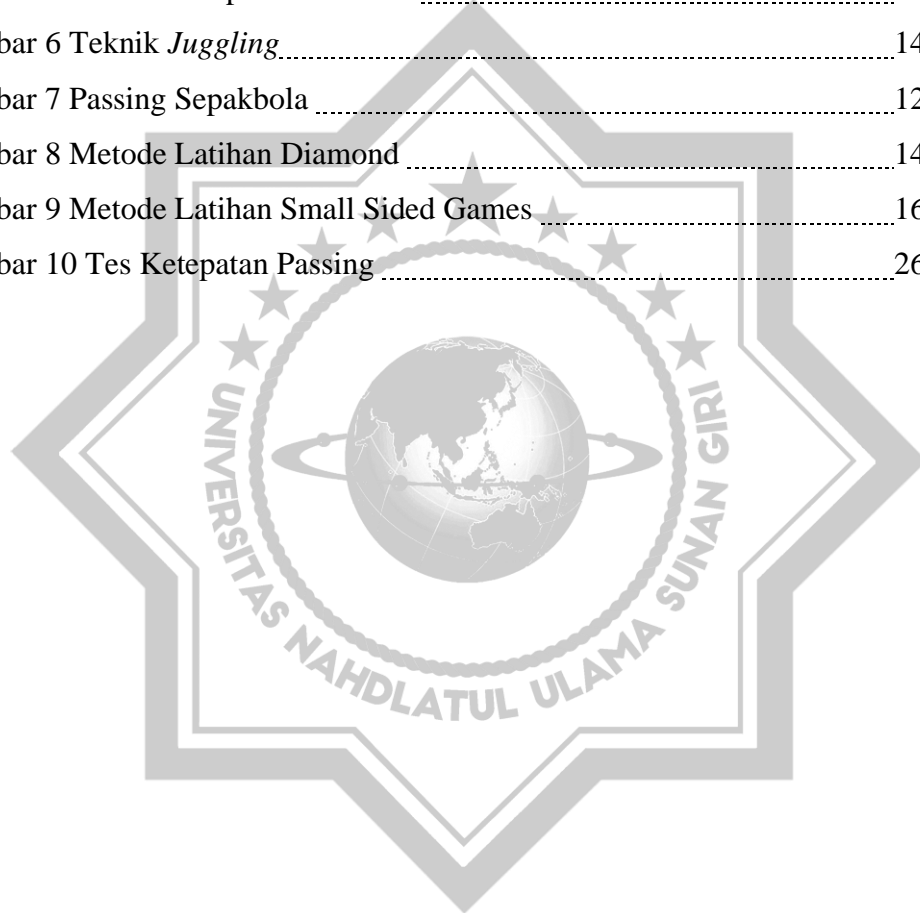
## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Desain Penelitian .....	20
Tabel 2 Pemberian Perlakuan Metode <i>passing diamond</i> .....	21
Tabel 3 Pemberian Perlakuan Metode <i>small sided games</i> .....	22
Tabel 4 Tabel Data Siswa Kelas IX .....	23
Tabel 5 Definisi Operasional .....	24
Tabel 6 Norma Penelitian .....	29
Tabel 7 Data Hasil <i>Pretest-Postest</i> Latihan <i>Diamond</i> .....	32
Tabel 8 Data Hasil <i>Pretest-Postest</i> Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	34
Tabel 9 Data Pretest Passing Diamond .....	35
Tabel 10 Perhitungan Normatif Hasil <i>Pretest</i> Akurasi <i>Passing</i> .....	36
Tabel 11 Data Postest Passing Diamond .....	37
Tabel 12 Perhitungan Normatif Hasil <i>Postest</i> Akurasi <i>Passing</i> .....	38
Tabel 13 Data <i>Pretest</i> Latihan <i>Small sided games</i> .....	38
Tabel 14 Perhitungan Normatif Hasil <i>Pretest</i> Akurasi <i>Passing</i> .....	40
Tabel 15 Data <i>Postest</i> Latihan <i>Small sided games</i> .....	40
Tabel 16 Perhitungan Normatif Hasil <i>Postest</i> Akurasi <i>Passing</i> .....	41
Tabel 17 Hasil Analisis Kedua Kelompok .....	42
Tabel 18 Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 19 Hasil Uji Homoginitas .....	44
Tabel 19 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> .....	45

UNUGIRI

## DAFTAR GAMBAR

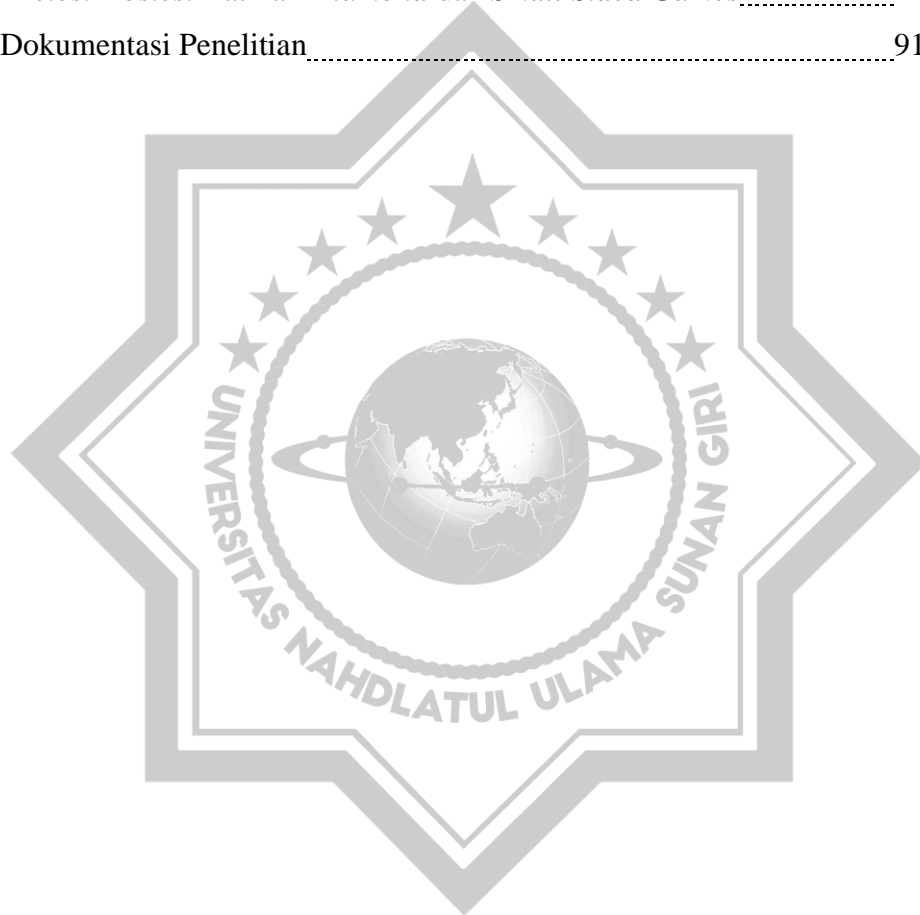
Gambar 1 Menendang Bola ( <i>Kicking</i> ).....	12
Gambar 2 Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	14
Gambar 3 Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ).....	16
Gambar 4 Menghentikan Bola ( <i>Stopping</i> ).....	26
Gambar 5 Teknik Lemparan Kedalam.....	12
Gambar 6 Teknik <i>Juggling</i> .....	14
Gambar 7 Passing Sepakbola.....	12
Gambar 8 Metode Latihan Diamond.....	14
Gambar 9 Metode Latihan Small Sided Games.....	16
Gambar 10 Tes Ketepatan Passing.....	26



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Modul Pembelajaran Latihan <i>Diamond</i> dan <i>Small Sided Games</i> .....	12
Surat Izin Penelitian Universitas .....	14
Surat Balasan Sekolah .....	16
Data Nilai Siswa Kelas XI SMAN KALITIDU .....	26
Data <i>Pretest-Posttest</i> Latihan <i>Diamond</i> dan <i>Small Sided Games</i> .....	12
Foto Dokumentasi Penelitian .....	91



# UNUGIRI