

## PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAME TERHADAP KETEPATAN PADA MAHASISWA PEMBINAAN PRESTASI SEPAK BOLA

Suyatmin<sup>1</sup>, Kurnia Dyah Anggorowati<sup>2</sup>, Eko Rudiansyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Melawi

Alamat: Jalan RSUD Melawi KM. 4 Kec. Nanga Pinoh, Kab. Melawi, Kalimantan Barat

Email: [suyatminuny@gmail.com](mailto:suyatminuny@gmail.com), [kurniastkipmelawi@gmail.com](mailto:kurniastkipmelawi@gmail.com),  
[ekorudiansyah90@gmail.com](mailto:ekorudiansyah90@gmail.com)

**Abstract:** *The background of the problem of this research is that there are still many students who are not precise in carrying out passing, the passing carried out by students has not been directed towards the specified target. This study aims to determine the effect of small-sided games training on the passing accuracy of STKIP Melawi physical education students who participate in soccer achievement coaching. The subjects of this study were students of the Physical Education Study Program who took part in football achievement coaching, while the sample in this study consisted of 20 students, taken using purposive sampling. The instrument in this study used the underpass accuracy test from Subagyo Irianto with a validity coefficient of 0.812 and a reliability coefficient of 0.879. The data analysis technique uses the t-test through the prerequisite tests for normality and homogeneity. The results showed that there was an effect of small-sided games training on the passing accuracy of STKIP Malawi Physical Education students who took part in football achievement coaching. This is evidenced by the significance value calculated in the t-test for the pre-test and post-test groups of 0.000, which is less than 0.05 (Sig <0.05).*

**Keywords:** *small-sided games, passing accuracy.*

**Abstrak:** Latar belakang dari permasalahan penelitian ini adalah masih banyak mahasiswa kurang tepat dalam melakukan *passing*, *passing* yang dilakukan mahasiswa belum terarah dengan sasaran yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* mahasiswa Pendidikan jasmani STKIP Melawi yang mengikuti pembinaan prestasi sepak bola. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa prodi Pendidikan jasmani yang mengikuti pembinaan prestasi sepak bola, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 Mahasiswa, diambil dengan cara *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan *passing* bawah dari Subagyo Irianto dengan koefisien validitas 0,812 dan koefisien reliabilitas 0,879. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* mahasiswa Pendidikan jasmani STKIP Melawi yang mengikuti pembinaan prestasi sepak bola. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05).

**Kata Kunci:** *small-sided games, ketepatan passing.*

Pendahuluan Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia,

tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer, seiring dengan semakin berkembangnya

dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, dengan lebar gawang berukuran 7,32 meter dan tinggi gawang berukuran 2,44 meter. Selanjutnya dari sisi latihan, perlu dilakukan dengan menggunakan metode yang sedemikian rupa agar anak tetap bersemangat. Metode latihan yang tepat untuk siswa di sekolah dasar yaitu latihan dengan bermain, karena masa anak-anak masih suka yang sifatnya permainan sehingga anak merasa senang sekaligus belajar. Teknik dasar dengan bola meliputi: menghentikan bola (*Stop Ball*), mengumpan (*Passing*), menendang bola ke gawang (*Shooting*), menyundul (*Heading*), dan menggiring (*Dribbling*). Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar (Soedjono, 1985:17). Beberapa Teknik dasar bermain sepak bola antara lain: passing, dribbling, shooting (Danny, 2007) Peranan *passing* dalam permainan sepak bola sangatlah penting dalam proses menciptakan kerjasama tim dalam bermain di lapangan. Selain itu, passing juga memberikan peranan yang dominan dalam sebuah tim untuk mencetak gol. Karena jika permainan sepak bola tidak menerapkan keterampilan passing, permainan sepak bola tidak berjalan dengan baik dan dampaknya pemain lebih terkesan bermain secara individual. Salah satu teknik dengan bola yaitu teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang dominan, tujuan utamanya adalah untuk mengumpan atau passing dan menembak ke arah gawang. Khusus untuk teknik mengumpan (*passing*) seorang pemain

harus menguasainya dengan baik, karena teknik *passing* mempunyai pengaruh terhadap permainan sepakbola. Untuk melakukan *shooting* tidak bisa dilakukan sembarangan. Beberapa diantaranya bahkan harus didasarkan atas latihan keras. Oleh sebab itu, setiap pemain yang ingin mendapati teknik *shooting* yang bagus rela mengorbankan waktu dan tenaganya. Cara melakukan teknik *shooting* yaitu dengan kaki tumpu diletakkan di samping dan sejajar dengan bola. Selanjutnya, kaki penendang diayun ke belakang (*instep foot*) (Luxbacher A Joseph, 2012:13) Salah satu variasi latihan yaitu dengan *small-sided games*. Dalam permainan tersebut, melibatkan semua pemain terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan, pemain terus menerus dituntut untuk bersikap taktis dan sentuhan bola lebih banyak terutama dalam proses *passing*.

### **Hakikat *Small Sided Games***

*Small Sided Games* merupakan sebuah bentuk latihan atau aktivitas permainan sepakbola dengan menggunakan ukuran lapangan kecil dari ukuran lapangan yang sebenarnya (Slamet S.R, 1994:75) Dalam latihan ini, jumlah pemain yang mengikutinya yakni dapat berjumlah banyak maupun sedikit. Ukuran lapangan yang digunakan menyesuaikan kondisi jumlah pemain. Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan sebuah pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar- kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10x10 meter. Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dalam menggunakan latihan *small sided games* menurut Timo Scheunemann (2014:145) yaitu :

1. Semua pemain terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan.
2. Pemain terus menerus dituntut untuk bersikap taktis.
3. Tempo permainan cepat.
4. Lebih *simple* (= Langkah awal yang baik).
5. Sentuhan terhadap bolalebih banyak.
6. Dapat meningkatkan keterampilan
7. *skill*.

Untuk dapat mengaplikasikan latihan *small sided games*, dibutuhkan pemahaman yang benar untuk mengetahui dosis latihan yang akan diberikan. Dalam latihan ini, dosis yang diberikan harus dibedakan sesuai usia pemain, karena mengacu pada kemampuan fisik tubuh yang berbeda- beda sesuai dengan usianya. Berikut tabel tentang dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan,

**Tabel 1. Dosis Latihan *Small Sided Games* Menurut Kelompok Usia**

Pada tabel diatas, *Interval training* sangat dibutuhkan untuk daya tahan dan stamina anak terutama dalam melakukan latihan *small sided games*.

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8 sampai 14 Tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

*Interval training* merupakan cara latihan yang penting untuk dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan. Dalam system latihannya diselingi interval- interval berupa masa istirahat. Jadi dalam pelaksanaannya adalah istirahat – latihan – istirahat – latihan

– istirahat dan seterusnya. Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam *interval training*. Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Beberapa Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah: mengumpan (*passing*), menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*) hal ini dijelaskan oleh (Zainul Arifin, 2015). Akurasi atau ketepatan mengumpan atau passing adalah kemampuan dalam mengoper bola atau menempatkan kesasaran yang sesuai dengan tujuan. Ketepatan passing yang sesuai dan tepat menjadikan alur permainan yang dimiliki dalam sebuah tim akan semakin baik, semakin baik dalam penyerangan dan bertahan, maupun pengembangan pola permainan.

Menurut roji (1989: 59) Faktor yang mempengaruhi *passing* adalah: sikap kaki, sikap tangan, sikap badan, pandangan dan Gerakan.

a. Sikap kaki

Yaitu posisi kaki berada langsung di belakang bola.

b. Sikap tangan

Sikap tangan saat akan melakukan passing atau menendang adlah rileks di samping badan. Sikap ini berguna

untuk mengimbangi Gerakan padasaat menendang.

c. Pandangan

Pandangan saat akan menyepak terarah pada bola atau tertuju pada bola saat akan melakukan passing.

d. Gerakan

Ayunan kaki belakang ke depan hingga lurus, diimbangi oleh Gerakan tangan dan pinggang.

Menurut Soewarno (2001) cara mengembangkan akurasi passing adalah sebagai berikut:

- a. Frekuensi Gerakan diulang-ulang agar otomatis,
- b. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak,
- c. Gerakan menuju yang lambat menuju yang cepat,
- d. Setiap gerakan memerlukan adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari atlet atau anak yang dilatih.

Beberapa Teknik passing dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut:

1. Teknik passing atas atau [assing bentuk parabola
2. Teknik passing datar/bawah
3. Teknik passing datar arah bola
4. Teknik passing
5. Membusur

#### Prinsip-prinsip Latihan

Factor-faktor latihan bermanfaat dan berfungsi sebagai arah penentuan untuk memperoleh prestasi yang baik dalam olahraga. Masing-masing cabang olahraga

memiliki ukuran dan takaran atau proporsinya secara sendiri-sendiri. Beberapa factor yang wajib dilakukan dalam kegiatan pelatihan olahraga tersebut meliputi latihan: fisik, Teknik, taktik dan mental. (Yunyun Yudiana, 2008:96).

1. Latihan fisik
2. Latihan Teknik
3. Latihan taktik
4. Latihan mental

Prinsip latihan yang harus diterapkan dalam melatih berisikan tuntutan agar latihan berlangsung secara efektif dan efisien. Prinsip latihan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang paling mendasar, tetapi yang paling penting bahwa tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi akan membaik atau meningkat.

2. Prinsip Kembali Asal (*Revensibel*)

Prinsip Kembali asal adalah prinsip latihan yang harus dilakukn secara berkelanjutan atau kontinyu. Apa bila latihan tidak dilakukan secara teratur, maka hasil altihan akan mengalami penurunan.

3. Prinsip Kekhususan (*Specificity*)

Model altihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen semu. Menurut Noor (2011), eksperimen semu merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk

mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan. Tujuan dari eksperimen ini untuk mengetahui pengaruh antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan terhadap ketepatan passing. Penelitian ini menggunakan *metode one group pretest-post-test desing*. Dalam desain ini tidak ada kelompok control. Kelebihan desain ini yaitu dilakukan pre test dan post test sehingga dapat diketahui secara pasti perbedaan hasil dari perlakuan yang telah dibelikan. Maksud (dalam Fuadi dan Dermawan 2017). Pengukuran pertama pretest dilakukan sebelum perlakuan, setelah dilakukan treatment, ditutup dengan pengukuran kedua atau post-test.

#### Instrument dan Teknik pengumpulan data

Instrument yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepak bola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) bagian melakukan passing rendah menuju sasaran, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 meter dan tinggi pancang 0,5 meter dengan jarak penendang 9 meter dan garis dibelakang gawang juga 9 meter dan garis batas sah 1,5 meter. Validitas tes tersebut 0,812 dan reliabilitas sebesar 0, 856. Passing dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan passing.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik uji t dengan menggunakan software SPSS 16.0.

#### HASIL

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pre test* dan

kelompok *post test* hasil pengukuran tes ketepatan *passing*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis “terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam sepak bola pada mahasiswa Pendidikan jasmani yang mengikuti pembinaan prestasi sepak bola.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ( $-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$ ), atau jika signifikan perhitungan lebih besar dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan passing sepakbola, digunakan uji-t dua sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1 . Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig
<i>Pre Test</i>	4,55	16,457	1,729	0,000
<i>Post Test</i>	7,45			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar 16,457 dan nilai t tabel pada dk (0,05) (19) sebesar 1,729 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ( $16,457 > 1,729$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap ketepatan *passing* ketepatan passing dalam sepak bola pada mahasiswa Pendidikan jasmani yang mengikuti pembinaan prestasi sepak bola. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pre test* adalah sebesar 4,55, sedangkan nilai rata-rata *post test* adalah sebesar 7,45. Besarnya kenaikan atau efektivitas latihan *small sided games* sebagai berikut:

Tabel 2. Kenaikan Persentase

Kelompok	Mean	Mean deferen	Kenaikan persentase
<i>Pre Test</i>	4,55	2,9	63,74%
<i>Post Test</i>	7,45		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata *pre test* dengan *post test* adalah 2,9. dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 63,74%.

pengaruh terhadap ketepatan *passing* dalam sepak bola pada mahasiswa Pendidikan jasmani yang mengikuti pembinaan prestasi sepak bola.

## PEMBAHASAN

Metode latihan *small sided games* dalam penelitian ini dapat berpengaruh terhadap kemampuan *passing*. Hal ini didukung oleh pernyataan Ganesha Puetra (dalam Komarudin, 2013) yaitu latihan *small sided game* dapat digunakan dalam latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepak bola kerana dalam *latihan small sided game* mencakup aspek teknik, taktik dan fisik.

Latihan *small sided game* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* pada peserta dikarenakan latihan kelompok eksperimen dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan beban selalu bertambah. Tiga unsur utama dalam latihan tersebut sejalan dengan penjelasan oleh Harsono (2015), bahwa setiap pelaksanaan program latihan haruslah menyangkut program latihan yang sistematis, berulang-ulang, beban selalu bertambah untuk meningkatkan kualitas fisik, Teknik dan mental.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan hasil pengujian hipotesis data yang telah dilakukan bahwa setelah dibelikan latihan *small sided game*, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *passing* terhadap keterampilan atau ketepatan *passing* pada mahasiswa Pendidikan jasmani yang mengikuti pembinaan prestasi sepak bola.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih bagi Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmun Pendidikan Melawi, yang telah mendanai penelitian yang berjudul pengaruh Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* mahasiswa Pendidikan jasmani yang mengikuti pembinaan prestasi sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danny, M. (2007). *Dasatr-Dasar Sepak Bola* (1st ed). Jakarta: Pakar Karya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2013) *Small Sided Games* sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan jasmani Indonesia*. Volume 9. Nomor 1., 58-63.
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta : PT. Raja GrafinfoPersada.
- Noor. (2011). *Metode penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Prastowo, Andi. 2011. *Memahami Metode-metode Penelitian*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Roji. 1989. *Pendidikan Jasmani 1*. Jakarta : PT. IntanPariwara.
- Scheunemann, Timo. 2014. *Ayo Indonesia!*. Jakarta : PT. Gramedia: Pustaka Indonesia
- Soedjono. 1985. *Sepak bola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta : PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Soewarno. 2001. *Sepak Bola : Gerakan dasar dan teknik dasar*. Yogyakarta : FIK UNY.

Yudiana unyun.2008. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.