

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP AKURASI *PASSING* MENDATAR KAKI BAGIAN DALAM SISWA SSB CITRA BAKTI

Hubertus Wae¹⁾, Yanuarius Ricardus Natal²⁾, Nikodemus Bate³⁾

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾ Huberwae614@gmail.com, ²⁾yanuariusrichardus@gmail.com, ³⁾ nico.dua21@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap akurasi *Passing* mendatar kaki bagian dalam siswa sekolah sepak bola Citra Bakti. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *the static group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 orang siswa sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Citra Bakti Golewa Sampel penelitian ini terdiri atas 18 orang untuk kelompok eksperimen dan 17 orang untuk kelompok kontrol yang diambil secara random kelas. Data dikumpulkan dengan tes keterampilan sepak bola, kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan *gain skor* ternormalisasi dengan teknik *t-test*. Hasil analisis data menunjukkan nilai $t_{hitung} = 27,2059$, nilai t_{tabel} pada $n1 = 5\%$, $n1 + n2 - 1 = 30$ adalah 2,024. Dengan demikian nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 27,2059 > t_{tabel} = 2,024$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 di terima. Berdasarkan kriteria pengujian tersebut maka latihan *small sided games* mempengaruhi akurasi *passing* kelompok eksperimen. Dari rata-rata hitung diketahui bahwa untuk kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ($x_1 = 0,199 > x_2 = 0,097$). Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap akurasi *passing* mendatar kaki bagian dalam Sekolah Sepak Bola Citra Bakti.

Abstract

This study aims to determine the effect of Small Sided Games Exercise on the accuracy of horizontal passing in the inner leg of the football school students Citra Bakti. This research is an experimental study using the static group pretest posttest design. The sample of this study consisted of 18 people for the experimental group and 17 people for the control group who were taken randomly from class. The data were collected by means of a football skill test, then the data were analyzed using a normalized score gain with the t-test technique. The results of data analysis show that the value of $t_{count} = 27.2059$, the value of t_{table} at $n1 = 5\%$, $n1 + n2 - 1 = 30$ is 2.024. Thus the value of t is greater than t table ($t_{count} = 27.2059 > t_{table} = 2.024$), so that H_0 is rejected and H_1 is accepted. Based on these test criteria, small sided games training affects the passing accuracy of the experimental group. From the average count, it is known that the experimental group is bigger than the control group ($x_1 = 0.199 > x_2 = 0.097$). Based on the results above, it can be concluded that small sided games training has an effect on the accuracy of horizontal passing of the inner leg of the Citra Bakti Football School.

Sejarah Artikel

Dimasukkan	: 24-02-21
Direview	: 25-02-21
Diterima	: 27-02-21
Disetujui	: 28-02-21

Kata Kunci

Latihan; *small sided games*,

Article History

Submitted	: 24-02-21
Reviewed	: 25-02-21
Accepted	: 27-02-21
Published	: 28-02-21

Key Words

Training; small sided games.

PENDAHULUAN

Aktifitas berolahraga belakangan telah menjadi suatu hal yang fenomenal didunia yang menjadi bagian serta *life style* tak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Berbagai kemajuan pembangunan melalui aktifitas-aktifitas di bidang keolahragaan akan bermuara pada meningkatnya budaya dan prestasi olahraga. Apabila olahraga itu dilakukan secara terarah, terukur, terprogram dan ditata secara baik, maka dengan berolahraga kita dapat mencapai suatu titik prestasi serta kebanggaan dari apa yang diharapkan (Natal, 2018: 16-17). Hal inilah yang menjadi tantangan setiap daerah untuk terus berbenah dalam memacu dan meningkatkan kualitas pola pembinaan prestasi melalui latihan-latihan yang intensif dengan mengoptimalkan segala elemen yang terkandung di dalamnya secara baik. Sepak bola merupakan cabang olahraga prestasi yang cukup menarik perhatian masyarakat Indonesia untuk menggelutinya masa kini. Olahraga ini merupakan permainan beregu/tim yang masing- masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, dalam permainan sepak bola seluruhnya menggunakan anggota badan tidak termasuk tangan kecuali penjaga gawang di daerah gawang (Natal, 2020). Sepak bola juga termasuk permainan bola besar yang memerlukan Kerjasama antara pemain yang satu dengan yang lainnya untuk dapat menciptakan gol ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dalam waktu dua kali empat puluh lima menit (90 menit). Tim yang mampu memasukkan bola ke dalam gawang lawan paling banyak maka tim itu akan dianggap sebagai pemenang Faruq (2008:2). Dalam konteks permainan atau latihan segala unsur keterampilan sangat dibutuhkan dalam memperagakan jenis olahraga ini. Salah satu keterampilan dasar dalam permainan sepak bola adalah teknik *passing*. Passing merupakan teknik dasar menendang dalam permainan sepak bola salah satunya adalah *passing* yaitu seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lainnya. *Passing* dilakukan untuk dapat menggerakkan bola dengan lebih cepat dalam menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan.

Passing dapat dibedakan menjadi *passing* bola lambung dan *passing* bola mendatar. *Passing* bola mendatar atau bawah merupakan teknik operan atau menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam menyusur tanah agar mudah di kontrol atau dikuasai oleh teman seregu. Pelaksanaan *passing* mendatar perlu memperhatikan ketepatan hasil *passingnya* agar mendapatkan hasil *passing* yang akurat hendaknya menggunakan kaki bagian dalam. Lebih lanjut Danurwindo, et al (2010:17) menjelaskan bahwa pada umumnya menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam tujuannya untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Sementara itu Faruq (2008: 19) menjelaskan bahwa kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di

kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik.

Sekolah Sepak Bola Citra Bakti (SSB) merupakan wadah yang membina serta mengembangkan keterampilan bermain sepak bola yang baik dan benar di dalam lingkungan dunia pendidikan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa Sekolah Sepak Bola Citra Bakti (SSB) dalam kegiatan pembinaannya dilaksanakan sebanyak tiga hari dalam seminggu. Kegiatan pembelajaran sepak bola ini pada dasarnya untuk memberikan siswa pengalaman tentang konteks permainan sepak bola dan membentuk karakter siswa Sekolah Sepak Bola tersebut (Natal, 2020). Kegiatan Sekolah Sepak Bola ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan secara keseluruhan, sehingga di dalam penyelenggaraannya wajib untuk dikelola dan dilaksanakan secara profesional. Dalam pelaksanaan di lapangan, terlihat peserta Sekolah Sepak Bola (SSB) Citra Bakti dalam melakukan *passing* mendatar begitu terlatih sehingga ketika bermain anak-anak SSB mampu untuk mempertahankan atau menghentikan bola serta melakukan *passing* mendatar tepat pada sasaran.

Berbagai metode latihan banyak dikembangkan di masa kini untuk mendukung kualitas serta prestasi dalam permainan sepak bola salah satunya berkaitan dengan latihan *small side games*. Metode latihan *small side games* menurut Goodman (2004: 5) merupakan permainan yang dilakukan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4. Lebih lanjut Metode latihan *small sided game* atau permainan kecil merupakan latihan yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik, skill dan kecerdasan bermain seperti dalam membaca permainan serta mengambil keputusan. Dalam metode latihan dengan melibatkan pemain penyerang dan bertahan akan membuat situasi latihan seperti permainan sesungguhnya. Danurwindo, et al (2014 :7) Dengan metode ini pemain akan banyak dan sering bersentuhan dengan bola karena luas lapangan dan jumlah pemain yang terlibat juga terbatas, sehingga otomatis kemampuan teknik bermain akan cepat meningkat, apalagi selalu dalam tekanan lawan, yang akan membiasakan mereka seperti situasi sebenarnya pemain juga akan banyak belajar bergerak tanpa bola terutama untuk menciptakan dan mengeksplorasi ruang kosong, karena ini harus melibatkan beberapa pemain, otomatis pemahaman bermain satu dengan lain akan cepat meningkat seiring dengan kebutuhan dalam sepak bola modern yang mengharuskan pemain untuk meningkatkan teknik, taktik, kondisi fisik dan kecerdasan bermain dalam berbagai situasi. Metode ini juga dapat mengembangkan keterampilan dasar yakni akurasi passing, sehingga penulis merasa tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *small sided games* terhadap akurasi passing kaki bagian dalam di SSB Citra Bakti.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen murni atau *true experimental research*. *Design* yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *the randomized pretest posttest control group design*, dengan rancangan penelitian ini terdiri atas dua kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen akan diberi perlakuan berupa latihan *small side games*, sementara pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 orang siswa sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Citra Bakti Golewa yang memiliki sifat sama yaitu terdaftar sebagai siswa Sepak Bola (SSB) Citra Bakti Golewa yang telah dan aktif menjalankan latihan selama kurang lebih 1-4 bulan dengan pelatih, sedangkan sampel dalam penelitian terdiri atas 18 orang untuk kelompok eksperimen dan 17 orang untuk kelompok kontrol yang diambil secara random kelas ini dilakukan dengan pertimbangan dari peneliti, yaitu usia 14-17 tahun dan siswa yang terdaftar di kegiatan Sekolah Sepakbola (SSB) Citra Bakti yang didasarkan atas kriterium *ordinal pairing* yang dilakukan dengan mengelompokkan siswa berdasarkan ranking siswa saat tes awal (*pretest*).

Metode pengumpulan data penelitian ini (*pretest dan posttest*) menggunakan instrument tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan mengoper bola rendah Irianto (1995: 9) dengan lembar instrumen penelitian berupa penilaian tes akurasi *passing* menggunakan kaki bagian dalam yang dikembangkan oleh peneliti.

Analisis data hubungan kecepatan *sprint* 30 meter dengan kecepatan tendangan *dollyo chagi* menggunakan teknik analisis korelasi *pearson product moment* dengan uji persyaratan analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data *Pretest* bertujuan untuk mencari reliabilitas, merangking, membagi dua kelompok, dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Selanjutnya setelah dikenakan *pretest* kemudian dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kontrol, masing-masing kelompok berjumlah 18 orang untuk kelompok eksperimen dan 17 orang untuk kelompok kontrol, setiap kelompok diberi perlakuan *small sided games* untuk kelompok eksperimen sedangkan untuk kelompok kontrol tanpa perlakuan, seperti pada Tabel. 1.

**Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Pengukuran
Pada Kelompok Eksperimen**

0,1	0,2	0,3	0,5	0,1	0,4
65	13	28	20	38	71
0,7	0,0	0,5	0,1	0,2	0,2
42	91	30	38	05	18
0,2	0,2	0,1	0,3	0,4	0,1
05	13	09	21	60	0,9

Data hasil pengukuran pada kelompok eksperimen setelah dihitung *Gain Score* dinormalisasi pada kelompok eksperimen yang berjumlah 18 siswa menunjukkan skor tertinggi adalah 0,742 dan skor terendah adalah 0.091, seperti pada Tabel. 2 dengan distribusi frekuensi seperti pada Tabel 3.

Tabel 2. GSN Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

<i>Responden</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-test</i>	<i>GS</i>	<i>GSN</i>
1	9	13	4	0.165
2	9	12	3	0.213
3	9	14	5	0.328
4	9	14	5	0.520
5	9	13	4	0.138
6	9	12	3	0.471
7	9	14	5	0.742
8	12	15	3	0.091
9	9	12	3	0.530
10	9	13	4	0.138
11	9	12	3	0.205
12	9	14	5	0.218
13	9	13	4	0.205
14	9	12	3	0.213
15	9	11	2	0.109
16	9	12	3	0.321
17	9	14	5	0.460
18	12	15	3	0.109
Jumlah	168	235	67	10.626

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen

Kelas Interval	F	Xi	Fx	Fkum
0,091 – 0,291	10	0,382	3,82	10
0,292 – 0,392	2	0,684	1,36	12
0,393 – 0,349	2	1,886	3,77	14
0,494 – 0,594	2	1,088	2,17	16
0,595 – 0,695	1	1,29	1,29	16
0,696 – 0,795	1	1,49	1,49	17
Jumlah	18	10,626	13,9	85%

Berdasarkan uji statistik diperoleh bahwa nilai *pretest* dan *posttest* yang sudah dinormalisasi dengan menggunakan *Gain Score* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol latihan *small side games* terhadap peningkatan akurasi *passing* menggunakan kaki bagian dalam, maka diperoleh rata-rata skor pengukuran terhadap akurasi *passing* mendatar kaki bagian dalam pada siswa Sekolah Sepak Bola Citra Bakti untuk kelompok eksperimen = 0,199 dan rata-rata pengukuran terhadap akurasi *passing* mendatar kaki

bagian dalam pada siswa Sekolah Sepak Bola Citra Bakti untuk kelompok kontrol = 0,097. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor rata-rata pengukuran latihan *small side games* pada kelompok eksperimen lebih besar dari skor rata-rata pengukuran latihan *small side games* kelompok kontrol. Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menggunakan rumus *polled varians* dengan $n_1 \neq n_2$ dengan derajat kebebasan $(n_1 + n_2) - n_2$ dengan taraf signifikansi 5 %. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $t_{hitung} = 27,2059$, dan nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan $(n_1 + n_2) - n_2$ dengan taraf signifikan 5% = 2,024. Berdasarkan kriteria pengujian tersebut menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($27,2059 > 2,024$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor pengukuran latihan *small side games* antara kelompok eksperimen yang mendapat latihan *small side games*, dengan kelompok eksperimen yang tidak mendapat latihan *small side games*. Karena ada perbedaan skor pengukuran maka disimpulkan latihan *small side games* berpengaruh positif terhadap akurasi *passing* mendatar kaki bagian dalam pada siswa Sekolah Sepak Bola Citra Bakti.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor pengukuran latihan *small side games* antara kelompok eksperimen yang mendapat latihan *small side games*, dengan kelompok eksperimen yang tidak mendapat latihan *small side games*, sehingga dapat disimpulkan latihan *small side games* ini berpengaruh positif terhadap akurasi *passing* mendatar kaki bagian dalam pada siswa Sekolah Sepak Bola Citra Bakti, sehingga mode latihan ini dapat bisa dipertahankan dan dilatih secara terus menerus guna melatih dan meningkatkan kemampuan *passing* dari setiap siswa SSB Citra Bakti. Mengingat sifat latihan yang menyajikan situasi yang lebih dinamis dalam permainan membuat pemain bisa mendapatkan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus dan metode ini lebih efisien tentunya di dalam pelaksanaannya.

Dengan mengacu pada hasil penelitian, maka saran yang bisa direkomendasikan kepada pelaku sepak bola baik para pemain maupun pelatih yaitu perlu adanya pola latihan yang terprogram secara jelas dengan terus mengedepankan perkembangan-perkembangan metode latihan yang terbaru sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik dan menambah wawasan baru bagi pemain maupun pelatih itu sendiri, serta bagi manajemen di SSB Citra Bakti hasil ini dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam proses latihan sepak bola yang disesuaikan dengan kebutuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Danurwindo, Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J.L. (2014). Kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia. Jakarta Selatan: PSSI.
- Faruq, M. (2008). Meningkatkan kebugaran melalui permainan sepak bola. Jakarta. Persada.
- Goodman, T. (2004). Latihan usia muda penuh gairah. Yogyakarta: Kickoff.
- Irianto, S. (2010). Pedoman pelaksanaan pengembangan tes kecakapan "David Lee" untuk sekolah sepak bola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun. Yogyakarta: FIK UNY.
- Natal, Y.R. (2018). Manajemen pembinaan olahraga atletik lari jarak jauh 10.000 meter Pada Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Provinsi NTT. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 5 (1), 15-23.
<http://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jil/article/view/40>
- Natal, Y.R. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak bola Pada Klub PSN Ngada. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 7(1) 53-61
<https://doi.org/10.38048/jipcb.v7i1.57>.
- Natal, Y.R. (2020). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan sarana dan prasarana olahraga pendidikan di SMP Negeri sekecamatan Bajawa. *Jurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti Ngada*, 4 (1), 22-36.
doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>.