

## MODEL SMALL SIDED GAMES (SSG) 4VS 4 SEBAGAI AKTIVITAS LATIHAN POLA PERGERAKAN PEMAIN BERTAHAN PERMAINAN SEPAK BOLA

Evodius Reinaldi Milo Neta<sup>1)</sup>, Yohanes Bayo Ola Tapo<sup>2)\*</sup>, Robertus Lili Bile<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

<sup>1)</sup>[reinaldimilo04@gmail.com](mailto:reinaldimilo04@gmail.com), <sup>2)</sup>[yanuariusrichardus@gmail.com](mailto:yanuariusrichardus@gmail.com), &

<sup>3)</sup>[robertuslilibile@gmail.com](mailto:robertuslilibile@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model latihan Small Side Games 4 Vs 4 terhadap aktivitas latihan pola pergerakan pemain bertahan tim PSN Ngada pada ETMC Rote Ndao Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan prosedur Kualitatif. Sampel adalah pemain Tim PSN Ngada yang berjumlah 22 orang. Data diperoleh dengan cara melakukan tes dengan menggunakan instrumen tes keterampilan Pergerakan Pemain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model Latihan Small Side Games (SSG) dapat digunakan dalam aktivitas latihan pola pergerakan pemain bertahan tim PSN Ngada pada ETMC Rote Ndao Tahun 2023. Hasil ini didapat melalui hasil observasi dengan Instrumen selama proses Latihan dengan menerapkan model Latihan Small Side Games.

### Sejarah Artikel

Dimasukkan : 11 Desember 2023  
Direview : 8 Februari 2024  
Diterima : 13 Juni 2024  
Disetujui : 20 Juni 2024

### Kata-kata Kunci:

Model Latihan, kebugaran jasmani, sepak bola

### Article History

Submitted : December 11, 2023  
Reviewed : February 8, 2024  
Accepted : June 13, 2024  
Published : June 20, 2024

### Keywords:

Training models, physical fitness, football

**Abstract.** This research aims to determine the application of the Small Side Games 4 Vs 4 training model to the movement pattern training activities of PSN Ngada team defenders at ETMC Rote Ndao in 2023. This research uses qualitative procedures. The sample was 22 PSN Ngada Team players. Data was obtained by carrying out tests using the Player Movement skills test instrument. The results of this research show that the Small Side Games (SSG) training model can be used in training activities on the movement patterns of defenders of the PSN Ngada team at ETMC Rote Ndao in 2023. These results were obtained through observations with instruments during the training process by applying the Small Side Games training model.

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang populer dan berkembang di dunia, hal ini dilihat dari permainan yang masih memakai pola lama hingga menjadi sepakbola modern yang banyak dikagumi semua kalangan, hal ini dikarenakan perkembangan teknologi yang pesat menjadi pendorong berkembangnya olahraga sepakbola. Berkembangnya sepakbola membuat banyak bermunculan sekolah-sekolah sepakbola (SSB), akademi sepakbola dan klub yang membina pemain-pemain muda berbakat. Ide permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita sendiri dari kebobolan (Bahtra et al, 2021). Ide ini akan dilakukan oleh pemain sepakbola selama 2x45 menit, dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Namun demikian agar bisa menerapkan ide ini dengan baik maka pemain sepakbola harus memiliki kemampuan individu yang baik. Kemampuan yang harus dimiliki yaitu kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik, dan mental yang baik. Dalam sepakbola di waktu bersamaan dan situasi yang cepat berubah akan melibatkan persepsi, kognitif dan motorik yang baik. Maka dari itu dibutuhkan pemahaman ini secara komprehensif. Selain itu, keterampilan teknik dasar sangat dibutuhkan dalam sepakbola. Penguasaan teknik yang baik akan memudahkan pemain dalam mencapai kemenangan. Menurut (Bahtra & Annas, 2020) Untuk dapat bermain dengan baik, penguasaan teknik dasar sepak bola sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola karena teknik dasar merupakan salah satu landasan seseorang untuk dapat bermain sepak bola.

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan Wanita (Komarudin, 2013; Randi & Komaini, 2019). Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepak bola (Wani et al, 2024). Permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal (Effendi et al, 2018; Valentino & Hasanuddin, 2023; Pratama et al, 2023; Aldo et al, 2024). Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan, pemain harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan pemain harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, kemampuan kita untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan kita di lapangan. Olahraga ini menjadi sangat populer bahkan telah menjadi lifestyle bagi beberapa kalangan (Syahrudin et al, 2024). Sepak bola berkembang begitu pesat. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola tiap tahunnya. Daya tarik dari permainan

ini terletak pada kealamian permainan. Sepak bola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik maupun mental. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepak bola lebih dari 2 milyar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Itali pada final World Cup 1994.

Dimasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Untuk pencapai prestasi yang tinggi hanya dapat diraih dengan latihan- latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih di sini sangat penting (Umri & Situmeang, 2021; Daulay & Nasution, 2021). Latihan adalah suatu metode perubahan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dengan secara bertahap melalui program-program yang di rencanakan dan terstruktur. Dalam hal ini metode latihan sepak bola juga berkembang dengan bermacam-macam bentuk latihan untuk menjadikan tim mereka menjadi yang terbaik, salah satunya metode latihan small sided games. Small Sided Games (SSG) adalah permainan sepak bola yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas setiap timnya dan dilapangan berukuran lebih kecil dari pada lapangan sepak bola pada umumnya. Selama permainan small sided games berlangsung, setiap pemain lebih sering bersentuhan langsung dengan bola, lebih banyak mengambil keputusan dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain juga sedikit dari permainan sepak bola sebenarnya. Small sided games digunakan pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis pemain pada situasi yang nyata.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan gejala holistik secara nyata yang melalui pengumpulan data dimana peneliti merupakan kunci dari instrumen itu sendiri. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang yang menghasilkan data deskriptif yaitu berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dari perilaku yang dapat diamati. Penelitian ini ditujukan untuk mengkaji aktivitas latihan pola pergerakan pemain PSN Ngada pada ETMC Rote Ndao 2023. Tempat penelitian berlokasi di Kabupaten Rote Ndao dengan 22 orang subyek yang adalah Pemain Tim PSN Ngada. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sebelum memasuki lapangan dan setelah selesai di lapangan. Analisis data lebih difokuskan selama proses dilapangan bersamaan dengan pengumpulan data. Dalam penelitian kualitatif data dapat diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data dan dilakukan secara terus menerus

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan Small Sided Games 4 Vs 4 dapat digunakan dalam Latihan pola pergerakan pemain bertahan Tim PSN Ngada dalam laga ETMC Rote Ndao 2023. Penelitian ini masih terbatas pada beberapa sampel, perlu kiranya nanti diteliti dengan sampel yang lebih banyak. Walaupun demikian hasil ini mengindikasikan bahwa latihan small side games layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan Latihan pola pergerakan pemain bertahan. Latihan ini menggunakan metode dalam bentuk bermain, sehingga pemain bisa senang dalam menjalankannya. Pelatih bisa menganalisa pemain yang terampil atau tidak dalam latihan yang menggunakan aktifitas bermain. Sejalan dengan itu (Praça et al.) menjelaskan bahwa pelatih bisa memperbaiki keterampilan individu dan taktik dengan bermain.

### **Pembahasan**

Tuntutan pertama dan paling krusial dalam sepakbola adalah bagaimana pemain mengaplikasikan apa yang dibutuhkan dalam sebuah permainan. Dalam penelitian ini latihan SSG hanya fokus pada peningkatan keterampilan shooting. Diluar itu latihan SSG bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik lainnya. Pelatih bisa melakukan improvisasi bentuk latihan sesuai tujuan yang ingin dicapai. Namun yang pasti pelatih harus meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain agar bisa bermain dengan baik. Sepakbola modern dilakukan dengan pressure yang tinggi sehingga dibutuhkan keterampilan teknik dasar agar bisa lepas dari pressure lawan dan bisa menguasai bola dengan baik.

Penerapan latihan small sided games dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. Small sided games juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang di batasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan di desain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi. Small sided games adalah permainan sepak bola dengan pemain lebih sedikit bersaing di lapangan berukuran kecil. Ini adalah permainan menyenangkan yang melibatkan pemain lebih karena pemain sedikit berbagi satu bola. Segala usia bisa bermain "small sided games", tetapi memiliki dampak pembangunan pasti pada pemain muda. Dalam bermain small sided games pemain lebih banyak menguasai bola lebih

banyak menggiring bola dan tuntun berfikir cepat untuk mengambil keputusan karena lebih sedikit pemain dan ruang gerak yang terbatas sehingga latihan small sided games dituntut untuk melakukan gerakan atau penguasaan teknik dasar sepak bola yang benar.

## KESIMPULAN

Latihan small side games 4 Vs 4 dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan Latihan Pola pergerakan pemain bertahan tim PSN Ngada pada ETMC Rote Ndao 2023. Hal ini bisa di lihat dari jumlah rata-rata peningkatan kemampuan shooting. Peneliti menyadari masih terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini seperti sulitnya melakukan control terhadap aktivitas sampel di luar treatment yang mungkin juga akan mempengaruhi hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldo, I., Apriansyah, D., Apriansyah, D., & Febrianti, M. (2024). Kontribusi Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Sepakbola Di Club Sugu Fc Seluma. *Educative Sportive*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i1.5568>
- Bahtra, R., & Annas, M. (2020). The Effect of Slalom Dribble Training on the Dribbling Skill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 33-37. DOI: <https://doi.org/10.15294/active.v9i1.36344>
- Bahtra, R., Tohidin, D., & Putra, A. N. (2021). The Effect of Extensive Interval Method Training On The VOMax Capacity Soccer Player. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 390-399. DOI:10.31851/hon.v4i2.5593
- Daulay, B., & Nasution, W.H. (2021). Development Of Variations Of Futsal Objective Management In 2019 Futsal Objectives. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 1(2), 132-139. <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2.281>
- Effendi, A. R., Pahlwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.31571/jpo.v7i1.875>
- Komarudin. (2013). Small-Sided Games Sebagai Sarana Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 58-63. <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i1.3064>
- Praça, G.M., Clemente, F.M., Andrade, A.G.P, & Morales, J.C.P. (2017). Network Analysis In Small-Sided And Conditioned Soccer Games: The Influence Of Additional Players And Playing Position. *Kinesiology*.
- Pratama, A., Apriansyah, D., & Febrianti, M. (2023). Kontribusi Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Sepakbola Di Club Gejoura Fc Seluma. *Educative Sportive*, 4(2), 171-175. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i02.4603>
- Randi, R., & Komaini, A. (2019). Tinjauan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola club amos fc palangki kecamatan iv nagari Kabupaten sijunjung. *Stamina*, 2(4), 25-34. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/671>

- Syahrudin, N.H, Idrus, I. I., & Torro, S. (2024). Gaya Hidup Komunitas Dance Cover di Kota Makassar : Dampak Dari Korean Hallyu . *EKOMA : Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 3(3), 824–836. <https://doi.org/10.56799/ekoma.v3i3.3119>
- Umri, M. S., & Situmeang, R. (2021). Correlation Of Limb Length And Limb Muscle Power To Long Passing Results In Wakanda Fc Football Players Deli Serdang In 2020. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 1(2), 125-131. <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2.280>
- Valentino, R., & Hasanuddin, M.I. (2023). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Journal on Education*, 6(1), 1145-1151. Retrieved from <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3058>
- Wani, B., Laksana, D.N.L., Wae, M.S. (2024). A Comprehensive Study Of High School Football League Management In Ngada Regency, Indonesia, *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(1). <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v11i1.5356>