



PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* 4 v 4 dan 7 v 7 TERHADAP AKURASI *PASSING* TIM GARUDA *SOCCER* *SCHOOL*

Aditya Yoggi Randani

(Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)

Email: adityogggi70@gmail.com

Arief Nur Wahyudi

(Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi)

Email: ariefnurwahyudi29@gmail.com

Abstrak

Latar belakang dari permasalahan penelitian ini adalah masih banyak siswa yang kurang tepat dalam melakukan *passing* dalam permainan sepak bola, *passing* siswa yang dilakukan belum terarah dengan sasaran yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* 4 v 4 dan 7 v 7 terhadap akurasi *passing*. sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa diambil dengan cara *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Penelitian ini menggunakan *Pretest-Postest Nonequivalent Control Group Design*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *small sided games* 4 v 4 dan 7 v 7 terhadap akurasi *passing*. 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, Passing, Sepak Bola.*

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)

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 (*shooting at the goal*). 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 relas 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 :

- a. Semua pemain terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan.
- b. Pemain terus menerus dituntut untuk bersikapaktif.
- c. Tempo permainan cepat.
- d. Lebih *simple* (= langkah awal yangbaik).
- e. Sentuhan terhadap bola lebihbanyak.
- f. Dapat meningkatkan keterampilan *skill*.

Untuk dapat mengaplikasikan latihan *small sided games*, dibutuhkan pemahaman yang benar untuk mengetahui dosis latihan yang akan diberikan. Dalam latihan ini, dosis yangdiberikan 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*, yaitu sebagaiberikut.

- 1) Intensitas/bebanlatihan
- 2) Lamanyalatihan

- 3) Repetisi/ulanganlatihan
- 4) *Recovery interval* (masa istirahat di antaratlatihan).

Beban latihan dapat diterjemahkan ke dalam tempo, kecepatan dan beratnya badan, sedangkan lamanya latihan dapat dilihat dari jarak tempuh atau waktu. Repetisi dapat ditinjau dari ulangan latihan yang harus dilakukan, kemudian masa istirahat adalah masa berhenti melakukan latihan/istirahat di antara latihan-latihan tersebut.

Bentuk latihan interval ini harus disesuaikan dengan kemampuan anak yang bersangkutan (Yunyun Yudiana, 2008: 215). 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.

Akurasi*Passing*

Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan

mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk mencintapkan gol (Joseph Luxbacher, 2004:11)

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah : mengumpan (*passing*), menendang (*kicking*), menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*) (Zainul Arifin, 2015:35)

Akurasi *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan / mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. Akurasi *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan *passing* yang tepat maka alur permainan yang dimiliki sebuah tim akan semakin baik, baik dalam penyerangan ataupun mengembangkan pola permainan.

Menurut Roji (1989:59) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi *passing*: sikap kaki, sikap tangan, sikap badan, pandangan dan gerakan.

- a. Sikap kaki.

Yaitu Posisi kaki langsung dibelakang bola.

- b. Sikap tangan

Yaitu tangan rileks di samping badan. Sikap ini berguna untuk mengimbangi gerakan pada saat menyepak bola.

- c. Pandangan

Yaitu pandangan terarah kepada bola atau tertuju kepada bola saat melakukan *passing*.

d. Gerakan

Yaitu ayunkan kaki belakang ke depan hingga lurus, diimbangi oleh gerakan tangan dan pinggang.

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

- a. frekuensi gerakan diulang-ulang agar otomatis,
- b. jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak
- c. gerakan dari yang lambat menuju yang cepat,
- d. setiap gerakan memerlukan adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.

Dibawah ini akan dijelaskan beberapa teknik *passing* dalam permainan sepak bola:

a. Latihan Teknik Mengumpan Bola (*Passing*)

Teknik mengumpan (*passing*) terdiri atas :

- 1) Teknik *passing* atas atau *passing* berbentuk parabola
- 2) Teknik *passing* datar/bawah
- 3) Teknik *passing* datar arah bola
- 4) Teknik *passing*
- 5) *Banana Kick*/Membusur

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. Ganesha Putra (2004).

Passing merupakan elemen yang penting dalam sepakbola karena dengan adanya teknik ini permainan akan terlihat lebih indah, dengan adanya *passing* maka akan menambah nilai bagi seorang pemain. *Passing* akan sangat berpengaruh dalam menentukan kemenangan suatu tim, sebab jika suatu tim melakukan *passing* dengan baik dan menjaga bola agar tetap dalam penguasaan tim tersebut maka peluang tim untuk mencetak gol akan lebih banyak, akan tetapi jika *skill passing* kurang baik maka akan mudah dipotong dan direbut oleh lawan.

Latihan *small sided games* pemain akan dituntut untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tepat sehingga pemain mendapat kesempatan untuk melakukan *passing* lebih banyak dari pada sekedar bermain sepakbola. Dengan lapangan yang sempit pemain harus banyak melakukan *passing* untuk menjaga *ball possession*. Jika latihan *small sided games* ini diterapkan secara kontinyu

maka akan meningkatkan akurasi *passing* pemain sepakbola.

Maka dari itu, latihan *small sided games* sangat mempengaruhi dalam bermain sepak bola terutama saat melakukan *passing*.

Prinsip-prinsip latihan

Faktor-faktor latihan berfungsi sebagai penentu untuk meraih prestasi dalam olahraga. Masing-masing cabang olahraga memiliki takaran atau proporsinya secara sendiri-sendiri. Ada beberapa faktor latihan yang wajib dilakukan dalam berolahraga, faktor-faktor latihan tersebut meliputi latihan : fisik, teknik, taktik danmental (Yunyun Yudiana, 2008:96)

- a. Latihan fisik
- b. LatihanTeknik
- c. LatihanTaktik
- d. LatihanMental

Prinsip latihan yang harus diterapkan dalam melatih berisikan tuntutan agar latihan berlangsung secara efektif dan efisien (Yunyun Yudiana, 2008:210). Ada beberapa prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam proses latihan menurut sebagai berikut: *overload*, *reversible* dan *specifity*.

- a. 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 anak akan meningkat.

- b. Prinsip Kembali Asal(*Reversible*)

Prinsip kembali asal adalah prinsip latihan yang harus dilakukan secara teratur dan kontinyu. Apabila latihan tidak dilakukan secara teratur, maka hasil latihan akan mengalami penurunan bahkan hilang.

- c. Prinsip Kekhususan(*Specifity*).

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

METODE

Metode yaang digunakan adalah metode kuasi eksperimen. Metode penelitian ini sebagai bagian dari metode kuantitatif yang mempunyai ciri khas tersendiri, terutama dengan adanya kelompok kontrolny(a Sugiono, 2015:107).

Desgn penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Postest Non Equivalent Control Group Design* yaitu terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak/*random*, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Andi Prastowo, 2011:161). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari *batteray test*. Uji prasyarat analisis

data digunakan sebelum dilakukan uji hipotesis. Terdapat dua jenis uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t satu arah (*one-tailed*) dengan menggunakan bantuan program SPSS yaitu dengan membandingkan kemampuan akurasi *passing* antara kelompok kontrol dan eksperimen.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis uji-t dengan analisis menggunakan program statistik SPSS. Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* 4 v 4 dan 7 v 7 terhadap akurasi *passing* garuda *soccer school*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 9. Uji t Hipotesis

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
pretes	Equal variances assumed	.014	.906	2.343	18	.031	1.200	.512	.124	2.276
	Equal variances not assumed			2.343	17.995	.031	1.200	.512	.124	2.276
postes	Equal variances assumed	1.013	.328	11.895	18	.000	7.900	.664	6.505	9.295
	Equal variances not assumed			11.895	17.380	.000	7.900	.664	6.501	9.299

Berdasarkan tabel diatas, Karena data

diketahui homogen, maka nilai sig yang

digunakan adalah sig dari equal variences assumed yaitu 0.000. Karena analisis yang digunakan adalah uji t satu arah, maka nilai sig terlebih dahulu dibagi 2 menjadi $0.000/2=0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol.

Pembahasan

Dengan demikian berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* 4 v 4 dan 7 v 7 terhadap akurasi passing garuda *soccer school*. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t satu arah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05).

Latihan *small-sided games* dapat mempengaruhi sentuhan terhadap bola lebih banyak, waktu untuk bermain lebih banyak, dapat meningkatkan keterampilan (*skill*). lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan, banyak memainkan bertahan dan menyerang, keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak, dan dapat meningkatkan kondisi fisik. Sepakbola memerlukan keterampilan *passing, dribbling, dan shooting*. Latihan *small sided games* yang dilakukan di fokuskan untuk meningkatkan akurasi passing siswa. Siswa mengalami kenaikan melakukan *passing* tepat. Kenaikan tersebut

mencapai 79,00%, merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 16 kali. Anak akan mengalami kenaikan akurasi passing ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

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 dibatasi pada ukuran tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *small sided games* 4 v 4 dan 7 v 7 memberikan pengaruh positif terhadap terhadap akurasi passing garuda *soccer school*.

Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan hasil hipotesis yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05) dan analisis yang digunakan adalah uji t satu arah, maka nilai sig terlebih dahulu dibagi 2

menjadi $0.000/2=0.000 < 0.05$ sehingga nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan *passing* siswa kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Guru dan pelatih, diharapkan memberikan latihan *small sided games* sesuai dengan kebutuhan supaya siswa memiliki akurasi dalam melakukan *passing* yang bagus.
2. Bagi siswa diharapkan untuk mengikuti latihan *small sided games* dengan sungguh-sungguh supaya akurasi *passing* tetap terjaga
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan *small sided games* dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Zainul. 2015. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Aries Lima.

Luxbacher, A. Joseph. 2012. *Sepak*

Bola. Jakarta : PT. Grafindo Persada.

Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Putra, Ganesha. 2004. *Metode Latihan Small Sided Games*. Jakarta : PT. RinekaCipta.

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.

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

Soedjono. 1985. *Sepak bola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta : PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R & D*, Bandung : Alfabet.

S.R., Selamat. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Yudiana, Yunnyun. 2008. *Dasar-dasar Keplatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.

