

PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

THE EFFECT OF SMALL SIDED GAMES TRAINING METHOD ON PASSING ABILITY IN FOOTBALL GAMES

¹Ridel Wantania, ²Ellen Lomboan, ³Nofrie Sondakh

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Correspondence Author: Ellen Lomboan; ellenlomboan@gmail.com

Article Received: 25 Februari 2021; Accepted: 13 Maret 2021; Published: 30 Juni 2021

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ditemukan masalah dalam penelitian ini adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Dimembe ditemukan siswa banyak melakukan kesalahan passing dan secara umum tingkat akurasi pemain masih kurang sehingga bola sering tidak tepat sasaran. Metode eksperimen merupakan metode yang dipakai peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini dengan jumlah populasi sebesar 26 siswa. Adapun pengambilan data disesuaikan dengan instrument penelitian yang ada yaitu tes menyepak dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola. Sedangkan untuk teknik pengolahan data peneliti memakai teknik statistic uji t 95% tingkat kebenaran pada hasil penelitian oleh sebab itu hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh metode latihan small sided games terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima.

Kata Kunci: *Small Sided Games, Passing*

In light of perceptions, it was tracked down that the issue in this examination was that through extracurricular exercises of SMA Negeri 1 Dimembe understudies it was tracked down that numerous understudies made passing mistakes and overall the exactness of players was as yet not on track. The test technique is the strategy utilized by scientists in leading this examination with a populace of 26 understudies. The information assortment was changed in accordance with the current examination instruments, specifically kicking and halting the ball in a soccer match. Concerning the information preparing strategy, the analysts utilized t-test measurements with a 95% degree of truth in the examination results, in this way the exploration theory was the impact of the little sided games preparing technique on the passing capacity in soccer matches in the understudies of the PKL FIK Unima Department.

Keywords: *Small Sided Games, Passing*

Introduction

Permainan sepakbola pada saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 90 menit, banyak kemampuan tehnik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain sepakbola. Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dan kelompok yang paling banyak memasukan gol dinyatakan pemenang.

Kerjasama antar tim dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Inti dari permainan ini adalah berusaha menguasai bola dan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar tidak kebobolan.

Permainan sepakbola saat ini banyak melahirkan pemain-pemain dengan kemampuan tehnik yang baik dan didukung dengan kemampuan fisik sebagai dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola untuk menunjang kemampuan lainnya. Kondisi fisik tidak dapat dikembangkan dan ditingkatkan hanya dalam waktu sesaat. Namun secara garis besar keadaan fisik seorang atlet dipengaruhi oleh dua hal, yaitu kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri dari kapasitas aerobik dan kapasitas anaerobik. Sedangkan kebugaran otot meliputi komponen dasar bimotorik yaitu: kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, ketahanan, power dan keseimbangan.

Dengan memiliki kebugaran energi dan kebugaran otot yang baik, maka akan menunjang kemampuan tehnik yang dimiliki oleh seorang atlet. Sedangkan tehnik dalam sepakbola tidak dapat dikembangkan secara cepat, tetapi harus melalui proses latihan yang cukup lama. Menurut Hewin bahwa: "Tehnik dalam sepakbola meliputi tehnik dengan bola dan tanpa bola (Herwin, 2004) Tehnik tanpa bola dalam sepakbola seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berputar, berbelok, meluncur (*sliding*) dan berhenti mendadak. Sedangkan tehnik dengan bola meliputi: *passing, dribbling, shooting, controlling, heading, feinting, siding tackle, throw-in* dan *goal keeping*. Hal senada juga dikemukakan oleh Suwarno bahwa : "Tehnik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, melompat dan gerak tipu badan. Sedangkan tehnik dengan bola meliputi: menendang bola, mengiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola dan tehnik menjaga gawang. (Suwarno, Sepakbola: Gerakan Dasar Dan Tehnik Dasar, 2001)

SMA Negeri 1 Dimembe adalah salah satu sekolah yang membina cabang olahraga sepakbola melalui kegiatan ekstra kurikuler dan terdapat beberapa siswa yang ikut dalam klub olahraga yang berlatih di luar sekolah. Untuk meningkatkan prestasi tersebut perlu pembinaan atlet melalui latihan yang terstruktur dengan baik. Salah satu tehnik dalam sepak bola yang perlu dikembangkan adalah tingkat akurasi *passing*. Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan, masih terdapat pemain melakukan banyak kesalahan *passing* dan secara umum tingkat akurasi *passing* pemain masih kurang sehingga bola sering tidak tepat pada sasaran.

Dalam meningkatkan kemampuan *passing*, sering pemain disuguhkan dengan bentuk latihan *passing* jauh (*long pass*), sehingga pada saat dalam permainan, pemain tidak mampu melakukan *passing* yang pendek dan cepat. Hal ini akan merugikan tim karena peluang untuk menerobos daerah pinalti lawan tidak mampu dilakukan. Seorang pelatih perlu memiliki variasi latihan dalam permainan sepakbola, karena latihan yang tidak bervariasi akan menyebabkan kejenuhan dan pemain tidak serius dalam latihan. Selain tidak membosankan, dalam kegiatan latihan pelatih perlu memilih bentuk atau metode latihan yang menyenangkan atau menimbulkan kegembiraan bagi pemain, dengan tidak mengenyampingkan program latihan yang sudah direncanakan oleh seorang pelatih. (Ganesha, 2004)

Terdapat banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing*, salah satu bentuk latihan yang dimaksud adalah *small sided games*. Latihan *small sided games* adalah suatu latihan sepakbola dengan menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit dari permainan sesungguhnya"

Small sided games yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat kedalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran lapangannya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. (Tom, 2003) Dalam latihan ini banyak terkandung unsur tehnik, fisik dan mental sehingga pelatih praktis memberikan latihan ini kepada atlet, kaitannya dengan kemampuan *passing* pendek sehingga untuk *long pass* kecil/tidak memungkinkan karena lapangan yang sempit dan pemain dituntut untuk melakukan *passing* secara tepat dan jika tidak tepat akan mudah dipotong lawan.

Berdasarkan uraian serta mengamati penulis di lapangan tentang kemampuan siswa dalam melakukan *passing*, memotivasi penulis untuk mencoba bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing*, sehingga tipok yang diangkat menjadi penelitian adalah:

Pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan passing dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Dimembe.

Method

Berdasarkan tinjauan dari latar belakang umum permasalahan peneliti ingin menjawab hipotesis penelitian mengenai adakah pengaruh metode latihan *small sided games* pada pelaksanaan passing dalam permainan sepakbola? penelitian ini umumnya menggunakan metode eksperimen dengan populasi sebanyak 26 orang dengan teknik pengambilan data berdasarkan instrumen yaitu menyepak dan menghentikan bola dari belakang garis 3meter selama 10 detik. (Nurhasan, 2001) Setelah didapatnya data-data dari anak coba maka data tersebut akan di uji dalam pengolahan statistic uji t dengan tingkat keyakinan kebenaran adalah 95% dari hasil penelitian.

Discussion

Sesuai hasil pengamatan peneliti masalah yang terjadi dilapangan adalah siswa banyak melakukan kesalahan passing dan secara umum tingkat akurasi pemain masih kurang sehingga bola sering tidak tepat sasaran oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan tujuan khusus untuk meningkatkan kulaitas passing siswa agar permainan sepak bola berjalan dengan efektif melauai penerapan metode latihan *small sided games*.

Berikut ini merupakan data-data tes awal yang merupakan kemampuan siswa sebelum dilakukannya perlakuan khusus dan tes akhir yang berupa kemampuan siswa saat melaksanakan passing setelah diberikan perlakuan.

Tabel 1. Hasil Tes Kemampuan Passing Kelompok Eksperimen

No	T1	T2	T3=T1-T2
1	7	20	3
2	14	17	3
3	12	16	4
4	17	19	2
5	9	13	4
6	15	18	3
7	9	11	2
8	11	14	3
9	18	12	4
10	8	13	5
11	11	15	4
12	12	15	3
13	11	13	2
Jumlah	154		42

Tabel 1 ini menjelaskan tentang tes awal dan tes sesudah diberikan perlakuan yang mengukur kemampuan passing kelompok eksperimen adapun maksud dari tabel ini adalah untuk memaparkan seberapa besar selisih tes awal dengan tes sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

Tabel 2. Hasil Tes Kemampuan Passing Kelompok Kontrol

No	T1	T2	T3=T1-T2
1	17	18	1
2	13	13	0
3	7	9	2
4	8	9	1
5	8	8	0
6	10	10	0
7	11	13	2
8	12	13	1
9	15	16	1
10	13	14	1
11	12	14	2
12	10	10	0
13	9	10	1
Jumlah	145		12

$$\sum X_1 = 154 \quad n_1 = 13$$

$$\bar{X}_1 = \left(\frac{\sum X}{n} \right)$$

$$= \left(\frac{154}{13} \right)$$

$$= 11,8461538461$$

$$\bar{X}_1 = 11,85$$

$$\sum X_2 = 145 \quad n_2 = 13$$

$$\bar{X}_2 = \left(\frac{\sum X}{n} \right)$$

$$= \left(\frac{145}{13} \right)$$

$$= 11,1538461538$$

$$\bar{X}_2 = 11,15$$

Tabel 3. Perhitungan Standar Deviasi Data Pre-Test Kedua Kelompok

X ₁	$(X - \bar{X})^2$	X ₂	$(X - \bar{X})^2$
7	23,5225	17	34,2225
14	4,6225	13	3,4225
12	0,0225	7	17,2225
17	26,5225	8	9,9225
9	8,1225	8	9,9225
15	9,9225	10	1,3225
9	26,5225	11	0,0225
11	0,7225	12	0,7225
18	37,8225	15	14,8225
8	14,8225	13	3,4225
11	0,7225	12	0,7225
12	0,0225	10	1,3225
11	0,7225	9	4,6225

$$\begin{aligned}\sum(X-\bar{X})^2 &= 154,0925 \\ Sd^2 &= \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{n-1} \\ &= \frac{154,0925}{12} \\ &= 12,8410416666 \\ Sd_1 &= \sqrt{12,8410416666} \\ &= 3,58343992088 \\ Sd_1 &= 3,58\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\sum(X-\bar{X})^2 &= 101,6925 \\ Sd^2 &= \frac{\sum(X-\bar{X})^2}{n-1} \\ &= \frac{101,6925}{12} \\ &= 8,474375 \\ Sd_1 &= \sqrt{8,474375} \\ &= 2,91107797903 \\ Sd_1 &= 2,91\end{aligned}$$

Diketahui

$$\begin{aligned}Sd_1 &= 3,58 & Sd_2 &= 2,91 \\ Sd_1^2 &= 12,8164 & Sd_2^2 &= 8,4681\end{aligned}$$

Menghitung Farians observasi melalui rumus :

$$\begin{aligned}F &= \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}} \\ F &= \frac{12,8164}{8,4681} \\ &= 1,51\end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas diperoleh F observasi adalah 1,21, sedangkan F tabel nilai kritis kritis distribusi F pada $\alpha ; 0,05$ dengan diketahui pembilang 10 dan penyebut 9 diperoleh nilai $F_t = 3,13$. Berdasarkan kriteria pengujian, jika $F_o \leq F_t$ maka H_o diterima. Hasil perhitungan ternyata F observasi lebih kecil dari F tabel, atau jika $F_o < F_t$, maka dapat disimpulkan bahwa varians dari kedua populasi dimana sampel penelitian diambil jika $F_o \leq F_t$ adalah homogen.

Pengujian Hoptesa Penelitian

Tabel 4. Perhitungan Standar Deviasi Gain Score Kelompok Eksperimen

X_1	$(X_1 - \bar{X})^2$
3	0,0529
3	0,0529
4	0,5929
2	1,5129
4	0,5929
3	0,0529
2	1,5129
3	0,0529
4	0,5929
5	3,3129
4	0,5929
3	0,0529
2	1,5129

Diketahui :

$$\bar{X}_1 = 3,23 \qquad \sum(X - \bar{X})^2 = 10,3077$$

$$Sd^2 = \frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n-1}$$

$$= \frac{10,3077}{12}$$

$$= 0,92680904181$$

$$Sd = \sqrt{0,92680904181}$$

$$= 0,92680904181$$

$$Sd = 0,93$$

Tabel 5. Perhitungan Standar Deviasi Gain Score Kelompok Kontrol

X_1	$(X_1 - \bar{X})^2$
1	0,0064
0	0,8464
2	1,1664
1	0,0064
0	0,8464
0	0,8464
2	1,1664
1	0,0064
1	0,0064
1	0,0064
2	1,1664
0	0,8464
1	0,0064
12	6,9232

Diketahui :

$$\bar{X}_2 = 0,96 \qquad \Sigma(X - \bar{X})^2 = 6,9232$$

$$\begin{aligned} Sd^2 &= \frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{n-1} \\ &= \frac{6,9232}{12} \\ &= 0,57693333333333 \\ Sd &= \sqrt{0,57693333333333} \\ &= 0,759556127687 \\ Sd &= 0,76 \end{aligned}$$

Dari perhitungan-perhitungan di atas diperoleh data-data sbb :

$$\begin{aligned} \bar{X}_1 &= 3,23 & \bar{X}_2 &= 0,92 \\ n_1 &= 13 & n_2 &= 13 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} Sd_1 &= 0,93 & Sd_2 &= 0,76 \\ Sd_1^2 &= 0,8649 & Sd_2^2 &= 0,5776 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} S^2 &= \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \\ &= \frac{(13 - 1)0,8649 + (13 - 1)0,5776}{13 + 13 - 2} \\ &= \frac{(12 \times 0,8649) + (12 \times 0,5776)}{13 + 13 - 2} \\ &= \frac{10,3788 + 6,9312}{13 + 13 - 2} \\ &= \frac{17,31}{24} \\ &= 0,72125 \\ S &= \sqrt{0,72125} \\ &= 0,8492648757 \\ &= 0,85 \text{ (dibulatkan)} \\ t &= \frac{X_1 - X_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \\ &= \frac{3,23 - 0,92}{0,85 \sqrt{\frac{1}{13} + \frac{1}{13}}} \\ &= \frac{3,23 - 0,92}{0,85 \sqrt{0,39223227026}} \\ &= \frac{2,31}{0,33339742972} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= 6,9286676923 \\ &= 6,93 \text{ (dibulatkan)} \end{aligned}$$

Dalam analisis pengujian hipotesa, diperoleh t observasi senilai 6,93 sedangkan t tabel yang diperoleh dari derajat kepercayaan $n_1 + n_2 - 2$ yaitu $13 + 13 - 2 = 24$ dan taraf keyakinan $\alpha = 0,05$ adalah 1,711. Sesuai dengan kriteria pengujian terima H_0 jika t observasi lebih kecil dari t tabel dan tolak H_0 jika t observasi lebih besar dari t tabel. Oleh karena t observasi lebih besar dari t tabel maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 dan terima H_a .

Conclusion

Pengambilan data berdasarkan instrument penelitian mendapatkan data data yang telah tercantum di atas pada pembahasan dan hasil sehingga hasil analisis diperoleh dari teknik pengolahan data menggunakan statistic uji t menyatakan bahwa rata-rata peningkatan kemampuan passing kelompok eksperimen lebih unggul dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan adanya kebenaran tingkat uji 95% tes observasi dari pengolahan data yang merupakan tes uji akhir adalah senilai 6,93 maka hasil dari penelitian ini adalah tolak hasil observasi dan terima hasil analisis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa benar adanya pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Dimembe.

References

- Herwin. (2004). Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta: FIK UNY .
Suwarno. (2001). Sepakbola: Gerakan Dasar Dan Tehnik Dasar. Yogyakarta: Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY .
Tom, G. (2003). Latihan Usia Muda Penuh Gairah. Yogyakarta : Kick Off.
Nurhasan. (2001). Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani . Jakarta: Depdiknas Ditjen Dikdasmen.
Ganesha, P. (2004). Metode Latihan Small Side Games. Jakarta: PT Rineka Cipta.
Suwarno. (2001). Sepak Bola : Gerakan Dasar Dan Teknik Dasar. Yogyakarta: FIK UNY.