

Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Long Pass* pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola

Rifqi Festiawan, Panuwun Joko Nurcahyo, Hendro Jarkasih Pamungkas

Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

Diterima: April 2019. Disetujui: Mei 2019. Dipublikasikan: Juli 2019

ABSTRAK Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *long pass* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 3 Purwokerto. Metode penelitian menggunakan pre-experimental dengan *one group pretest posttest design*. Variabel penelitian yaitu (1) variabel bebas: pemberian latihan *small sided games*. (2) variabel terikat: kemampuan *long pass*. Populasi berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik total sampling sehingga diperoleh jumlah 30 sampel. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah tes tendangan lambung bobby Charlton. Penelitian dilakukan pada 10 Maret 2019 sampai 17 April 2017. Teknik analisis data diperoleh dengan program SPSS versi 16. Hasil Penelitian diperoleh nilai rata-rata keseluruhan siswa melakukan pretest dan posttest tes tendangan lambung bobby charlton yaitu untuk pretest 163,3 poin dan posttest yaitu 205 poin, kemudian untuk nilai T hitung (8,675) > T tabel (1,711) dan nilai sig(2 - tailed) (0,000) < dari 0,05. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *long pass* sepakbola siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Purwokerto

Kata kunci: Small Sided Games, Sepakbola, Model Latihan, Passing

ABSTRACT The purpose of this research is to know the effectiveness of therapy with the giving of futsal basic technique to improve the crude motor skills in the lightweight mentality. The research method used pre-experimental with one group pretest posttest design. The research variables are (1) independent variable: giving of futsal basic technique. (2) the dependent variable: rough motor skills. Population amounted to 12 people by using total sampling technique so that obtained 12 samples. Research Instruments using Basic Motion Tests. Skip without Prefix, Dribbling zig-zag Run, zig-zag Run. The study was conducted on March 10, 2017 until April 17, 2017. Data analysis techniques obtained with program SPSS version 16. The test results of basic motion skills to jump without prefix has a value of $p = 0.000$. Dribbling zig-zag run $p = 0.000$. zigzag run $p = 0.002$, all data have p value < 0.05 so that data significant difference from result of basic motion skill test before and after given treatment. a conclusion of research is giving technique of futsal basic technique effective to improve motor skill roughness in tuna grahita light. Suggestions given are innovations in the provision of learning materials of motion is necessary for the purpose of motor development rough kid tuna grahita can be achieved.

Keywords: Small Sided Games, Football, Training Models, Passing

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran siswa di sekolah, yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah atau setelah jam pulang sekolah (Mendikbud, 2014). Tujuan dari kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler yaitu untuk mengembangkan kemampuan, kepribadian dan bakat dibidang non akademik. Dalam kegiatan ekstrakurikuler disekolah terdapat ekstrakurikuler wajib dan pilihan, contoh ekstrakurikuler yang wajib didalam sekolah yaitu pramuka, dan untuk ekstrakurikuler pilihan contohnya seperti ekstrakurikuler Olahraga, Pecinta Alam, Teater, Rohis dan seni atau karawitan, Sepakbola merupakan ekstrakurikuler pilihan yang sangat diminati siswa putera SMA Negeri 3 Purwokerto.

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan secara beregu atau berkelompok dengan jumlah pemain yaitu sebelas pemain dan sudah termasuk dengan satu penjaga gawang. Permainan sepakbola memiliki beberapa momen sepakbola seperti, ketika tim yang melakukan *attack* (menyerang) dan melakukan *defence* (bertahan) dan momen saat melakukan *t-ransisi*.

Sepakbola bukan hanya memiliki momen dalam permainan tapi juga memiliki aturan permainan dan Teknik dasar dalam permainan sepakbola, peraturan sepakbola sudah dibuat dan ditetapkan oleh FIFA, peraturan sepakbola terdiri dari durasi permainan yaitu 2 x 45 menit, jumlah pe-

main ketika bertanding dalam satu tim ketika dilapangan yaitu 11 pemain dan sudah termasuk dengan penjaga gawang, pemain wajib menggunakan peralatan sepakbola antara lain sepatu sepakbola, pelindung tulang kering, kaoskaki, kostum yang sama dan ber nomor punggung dalam satu tim terkecuali penjaga gawang dengan warna yang berbeda, bola dan lapnagan sepakbola yang berukuran Panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, bukan hanya peraturan saja, sepakbola memiliki Teknik dasar sepakbola antara lain *passing, control, dribbling, shooting* dan *heading*. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk memberikan umpan dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar, *passing* memiliki dua versi yaitu umpan pendek (*short pass*) dan umpan jarak jauh (*long pass*), *control* adalah teknik dalam sepakbola yang bertujuan guna menghentikan bola, *control* dapat dilakukan dengan seluruh anggota badan terkecuali dengan menggunakan tangan. *Shooting* adalah Teknik dasar menendang dengan sekuat tenaga yang bertujuan untuk mencetak gol kedalam gawang lawan. *dribbling* yaitu Teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar. *Heading* yaitu Teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk menyundul bola dengan menggunakan kepala untuk mengoper atau mencetak gol ke dalam gawang lawan. (Sucipto, dkk, 2000).

Menguasai teknik *long pass* dengan benar siswa membutuhkan latihan, *try in* dan *try out* atau membiasakan melakukan *long pass* ketika dalam permainan dan situasi yang mendukung untuk melakukan *long pass*. Penerapan latihan (*Small Sided Games*) diharapkan dapat berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menguasai *long pass* pada permainan sepakbola dengan benar.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *experiment test*. Sugiyono (2015: 108),

“terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yaitu : *Pre- Experimental Design, True Experimental Design, Factorial Experimental Design, dan Quasi Experimental Design*”. Dalam penelitian ini, Penulis menggunakan bentuk *Pre experimental Design* yaitu *one group pretest- posttest design*.

Tabel 1. *One Group Pretest Post-test Design* (Sugiyono 2013)

Eksperimen	O1	X1	O2
------------	----	----	----

Keterangan :

O1 : Pre test Long Pass pada kelompok

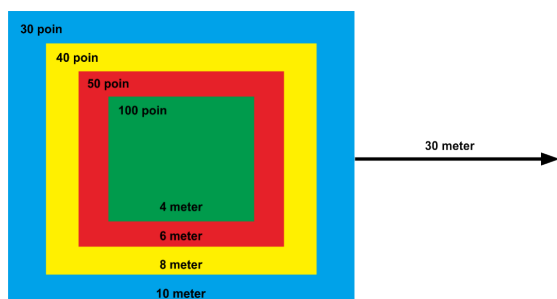
yang diberi perlakuan.

O2 : Post test Akhir Long Pass pada kelompok yang diberi perlakuan.

X1 : Penerapan model latihan Small

Sided Games (SSG).

Populasi penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 3 Purwokerto sebanyak 24 siswa, dari jumlah 24 siswa merupakan siswa kelas X-XII dengan rata-rata umur 15-18 tahun. Sampel adalah sebagian atau wakil penelitian Arikunto (2010). Penelitian ini akan meneliti dengan menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi akan dijadikan sampel. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes tendangan lambung Bobby Charlton. Teknis dalam melakukan tes tendangan lambung Bobby Charlton adalah sebagai berikut: (a) memilih dan menentukan daerah lapnagan berukuran 10m2, (b) buat lagi bidang persegi yang lebih kecil, bidang persegi yang paling tengah luasnya 4 m2, bidang berikutnya 6 m2, dan bidang ketiga yaitu berukuran 8 m2,(c) setiap bidang memiliki poin sendiri-sendiri, bidang tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya 40 poin, dan bidang terluar bernilai 30 poin. Semua long pass akan dihitung ketika bola jatuh dalam persegi yang sudah ditentukan dan diberi nilai. Setiap pemain diberi 4 kali kesempatan untuk melakukan long pass. Gambaran instrument pada Gambar 1.



Gambar 1. Gambar bidang Tes tendangan lambung Bobby Charlton (Sumber Danny Mielke dan Eastern Oregon University, Dasar-dasar Sepakbola 2007)

Penelitian ini dilakukan lima kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, selasa, rabu, jumat dan sabtu, dengan jumlah pertemuan sebanyak 14 kali pertemuan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian dilapangan dengan menggunakan instrumen tes tendangan lambung *Bobby Charlton*, berikut adalah data deskripsi hasil *pretest* dan *posttest*:

Tabel 2. Deskripsi hasil *pretest* dan *posttest*

	Pretest	Posttest	Selisih
Rata - rata	163,3	205	
Std Deviasi	36,44	28,28	8.16
Median	155,00	200,00	45
Modus	130,00	200,00	70
Nilai terendah	90	150	60
Nilai tertinggi	240	250	10

Uji analisis yang digunakan yaitu menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t .

Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang telah diambil pada variabel penelitian normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25 dan menggunakan analisis *shapiro wilk*. Data yang diambil normal jika nilai $p > 0,05$ dan nilai p dikatakan tidak normal apabila

nilai $p < 0,05$.

Tabel 3. Output SPSS Uji Normalitas Data

	Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig
BB	.929	24	.095
TB	.929	24	.064

Dari tabel diatas menunjukkan data dari kriteria BB dan TB dari sampel 24 siswa dengan nilai signifikansi yaitu BB (0,095) TB (0,064). Artinya data diatas terdistribusi dengan normal, karena nilai sig lebih dari 0,05.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data memiliki varian yang sama atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji F dibantu dengan aplikasi SPSS 25. Data dapat dikatakan homogen jika nilai p lebih besar dari 0,05 dan jika nilai p lebih kecil dari 0,05 maka data tidak homogen.

Tabel 4. Output SPSS Uji Homogenitas Data

Kriteria	Sampel	P	Keterangan
BB	24	0,183	Homogen
TB	24	0,118	Homogen

Nilai p berat badan dan tinggi badan pada tabel uji homogenitas sampel menunjukkan bahwa keduanya lebih dari 0,05. Dapat dikatakan bahwa datasampel penelitian ini bersifat homogen. Setelah data memenuhi syarat normal dan homogen, maka data akan diuji beda dengan uji t.

Uji hipotesis bertujuan untuk menjawab hipotesis yang telah tertulis pada bab tiga. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t atau t test. *T test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil atau tidak antara *pretest* dan *posttest*. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan dan jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Tabel 5. Output SPSS Uji T

Pretest & posttest	T hitung	T tabel	Sig. (2-tailed)	Ket
Long Pass Bobby Charlton	8,675	1,711	0.000	Terdapat pengaruh yang signifikan

Tabel uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari data *pretest* dan *posttest*. Hasil data uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,675. Nilai t hitung sebesar 8,675 dan nilai t tabel sebesar 1,711. Jika t hitung lebih besar dari t tabel maka ha di terima dan apabila t hitung lebih kecil dari t tabel maka ha ditolak.

Dalam sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Salah satunya yaitu passing, passing dalam sepakbola yaitu memiliki dua versi yang pertama short pass (passing/ umpan pendek) dan long pass (umpan jarak jauh). Pada penelitian ini lebih spesifik ke teknik dasar long pass, salah satu cara untuk meningkatkan kualitas long pass adalah dengan cara latihan. Latihan pada dasarnya digunakan untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari, (Sudjana, 2014).

Latihan small sided games merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang dimainkan dengan ukuran lapangan lebih kecil dan jumlah pemain lebih sedikit, tujuan dari latihan small sided games yaitu sentuhan terhadap bola lebih banyak, dapat mengembangkan dan meningkatkan skill (kemampuan), mendapatkan kesempatan untuk memainkan bola lebih lama, lebih banyak untuk mengambil keputusan dalam suatu permainan, keterlibatan pemain lebih banyak, (Goodman, 2004). Dalam penelitian ini latihan small sided games memiliki pengaruh terhadap ketepatan long pass sepakbola, faktor yang berpengaruh terhadap ketepatan long pass dalam penelitian ini yaitu adanya treatment yang diberikan selama 14 kali pertemuan, dapat diketahui terdapat pengaruh karena sebelum melakukan treatment selama 14 kali pertemuan, sampel melakukan pretest

dengan hasil keseluruhan sampel mendapatkan nilai rata-rata yaitu 163,3 point dengan kategori kurang, setelah diberikan treatment selama 14 kali pertemuan dan melakukan posttest, sampel mengalami kenaikan dengan mendapatkan 205 point dengan kategori cukup. berdasarkan dari data hasil rata-rata pretest dan posttest tes tendangan lambung bobby charlton siswa mengalami peningkatan dalam melakukan long pass setelah mendapatkan treatment selama 14 kali pertemuan, ketepatan melakukan long pass lebih banyak dipengaruhi oleh tingkat intensitas latihan siswa dalam melakukan long pass, ketepatan dalam long pass dapat tercipta dengan baik apabila siswa melakukan atau menjalankan program latihan dengan baik, selain itu juga siswa dibiasakan untuk melakukan long pass seperti pada materi latihan small sided games di materi (5 vs 4 vs 5) yang bertujuan siswa diupayakan untuk melakukan long pass, dengan demikian materi latihan small sided games berdampak positif pada kemampuan siswa untuk melakukan long pass.

Berdasarkan data pretest dan posttest pada ketepatan long pass Sepak Bola Siswa putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Purwokerto diperoleh nilai bahwa t hitung lebih besar dari pada t tabel yaitu t hitung 8,675 dan t tabel 1,711. Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh positif pada Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan Long Pass Sepak Bola Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Purwokerto dengan prosentase kenaikan rata-rata keseluruhan siswa putera sebesar 20,61%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Long Pass* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 3 Purwokerto, dengan data yang telah diperoleh yaitu nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* dari jumlah sampel 24 siswa yaitu untuk *pretest* 163,3 poin dan untuk 9 *posttest* 205 poin, Dapat disimpulkan penelitian ini berpengaruh karena nilai t hitung 8,675 dan t tabel 1,711 artinya t hitung lebih besar dari t tabel. dalam penelitian ini model latihan *small sided games* (5 vs 4 vs 5) menjadi referensi

materi baru bagi guru dalam melatih siswa putera ekstrakurikuler, khususnya untuk melatih kemampuan *long pass* dan dapat mengembangkan model latihan *small sided game* dengan jumlah pemain yang berbeda dan ukuran lapangan yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini siswa juga mendapatkan pengalaman latihan yang merupakan model latihan sepakbola *modern* seperti pada materi latihan *small sided games* (5 vs 4 vs 5) yang bertujuan siswa untuk meningkatkan ketepatan *long pass* tanpa menghilangkan unsur permainan pendek dalam metode latihan *small sided game*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada seluruh rekan yang terlibat dan segala dukungan dari guru serta siswa SMA Negeri 3 Purwokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- Ben Buckley. (2013). *Optus Small Sided Football Handbook*. Diakses <http://www.smallsidedfootball.com.au/>. Pada tanggal 21 Februari 2013, jam 14.22 WIB.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada. Mosaic Press.
- Bompa T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training (The key to athletic performance)*. Dubuque: Kendall/Hull Publishing.
- Dwi Cahyo Kartiko (2017). Penerapan Metode *Small Sided Games* Terhadap Gerak Dasar Control Dan *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam Sepakbola. Skripsi UNY
- FIFA. (2018). *Laws of The Game*. Jakarta: PSSI
- Ganesha Putera (2004). Mengelola Organisasi *Small Sided Games*. Yogyakarta Kickoff. (April 2004).
- Ghozali, 2013. Ketepatan long pass pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi UNY*
- Goodman. (2004). *Pelatihan usia muda penuh gairah*. Kick off Referensi Sepakbola Indonesia (Edisi 13 Februari 2004).
- Hariyoko, 2017. Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri di Kota Malang. Disertasi tidak diterbitkan. Jakarta: PPS UNJ.
- Komarudin.(2005). "*Dasar Gerak Sepakbola*". Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Luxebacher (2008). Buku Pintar Bermain Sepakbola, Jakarta: *Kick Off Indonesia*
- Mendikbud (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Erlangga Jakarta.
- Optus *Small Sided Football Handbook*. (2013). Diakses <http://www.smallsidedfootball.com.au/>. Pada tanggal 21 Februari 2013, jam 14.22 WIB.
- Perdana (2012) *Pengaruh Latihan Small Sided Games 4x4 dan 8x8 Terhadap Peningkatan Ketrampilan Passing Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP N 2 Grati Pasuruan*. UNESA
- Rahmad Darmawan & Ganesha Putera.(2015). Jadi juara dengan sepakbola *possession*. Jakarta. KickOff Media.
- Riduwan, 2004, Metode dan Teknik Menyusun Tesis, Bandung, Alfabeta.
- Tamboer, Jan, (2015), *Football Theory*. Amsterdam, World Football Academy
- West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYS), (2003) *Small Sided Football Games*. UK