

PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING-STOPPING* PERMAINAN SEPAKBOLA

Azi Faiz Ridlo¹, Iman Saifulloh²
aziewae@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Kemampuan *Passing-Stopping* Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. karena penelitian menggunakan total sampling maka sampel yang akan penelitian keseluruhan berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian tes awal dan tes akhir menggunakan tes *passing-stopping*. Untuk pengolahan dan analisis data, penulis menggunakan uji t. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *small sided game* terhadap hasil *passing-stopping* yakni dengan nilai $t_{hit} (15,86) > t_{tab} (2,06)$. Hasil penelitian ini bisa digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, untuk hasil metode latihan *small sided game* terhadap kemampuan *passing-stopping* hasil t hitunganya lebih besar dari pada t tabel pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$ sehingga hipotesa nol (H_0) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pada metodelatihan *small sided game* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil *passing-stopping* padasiswa SSB Beringin Pratama.

Kata Kunci: Latihan Small Sided Game, Kemampuan Passing Stoping, Permainan Sepakbola

Menurut Witono Hidayat (2017:3) Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak fans di masyarakat. Sepakbola dikenal dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia. Maka tidak heran bila olahraga menggunakan kaki dan kepala ini dimainkan hampir semua kalangan baik perempuan maupun laki – laki, dari anak – anak sampai orang tua bahkan dari desa maupun perkotaan permainan sepakbola akan sangat mudah kita jumpai. Menurut Sukma Aji (2016 : 1) sepakbola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau menyepak dapat di artikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan bola yaitu alat permainan yang berbentuk bola berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepakbola, sebuah bola disepak atau ditendang oleh para pemain. Jadi secara singkat pengertian sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh para pemain dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Menurut Tony Charles dan Stuart Rook (2012 : 105) *small sided game* merupakan situasi tepat yangdikembangkan dengan menyajikan situasitepat yang dikembangkanuntuk para pemainmudasupayamerekabisabelajardanberkembang. Setiap Permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring,mengoper atau menembakkan bola atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi.

¹ Azi Faiz Ridlo: Dosen Prodi PJKR Universitas Islam “45” Bekasi

² Iman Saifulloh: Mahasiswa Prodi PJKR Universitas Islam “45” Bekasi

Seorang atlet sepakbola profesional jika ingin menguasai permainan sepak bola dengan baik maka diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik seperti teknik *shooting, passing, stopping, dribbling*. salah satu teknik dasar yang cukup berpengaruh adalah teknik *passing-stopping*.

Dengan itu peneliti menggunakan metode latihan *small sided game* untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa SSB beringin pratama dalam hal *passing-stopping*. Seorang atlet profesional pun terkadang melakukan kesalahan dalam *passing-stopping*. Oleh karena itu mempelajari fakta yang ada dilapangan seperti halnya perkembangan sepakbola di Indonesia khususnya dalam hal ini siswaSSB beringin pratama kemampuan teknik*passing-stopping* ini masih sangat kurang oleh sebab itu hal ini harus mendapat perhatian yang cukup baik dari pelatih, guru olahraga maupun siswa itu sendiri.

Berdasarkan uraian diatas perlu dilakukannya penelitian tentang “pengaruh metode latihan *small sided game* terhadap kemampuan *passing-stopping* permainan sepakbola siswa SSB Beringin Pratama”.

Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk meningkatkan prestasi, latihan haruslah berpedoman pada latihan. Menurut Apta mylsidayu (2014: 74) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional, peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Idealnya, seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digelutinya. Mylsidayu & Kurniawan (2015: 47) juga berpendapat istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises* dan *training*. Mylsidayu & Kurniawan (2015: 47) berpendapat latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek,

menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Small Side Game

Menurut Tony Charles dan Stuart Rook (2012: 105) permainan dilapangan skala kecil (*small sided game*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper atau menembakkan bola, atau berfokus kepada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerja sama tim. Pemosisi sendiri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat.

Menurut peneliti permainan lapangan kecil (*small sided game*) merupakan latihan yang menggunakan lapangan lebih kecil, pemain lebih sedikit, dan tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan. Bentuk permainan lapangan kecil ini menjadi alternatif menghindari kejenuhan dalam latihan. Bentuk permainan lapangan kecil ini juga dapat disesuaikan tetapi tetap tidak merubah tujuan utama dalam latihan.

Passing Stopping

Menurut Witono Hidayat (2017 : 34) *Passing-stopping* adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain sedangkan *stopping* teknik menghentikan bola menggunakan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 24) *Passing-stopping* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Menurut Peneliti *Passing-Stopping* adalah teknik mengumpan dan menahan bola untuk mengasah *ball feeling* dan teknik ini sangat penting dalam permainan sepakbola.

Menurut Sukma Aji (2016: 4) Mengontrol bola adalah upaya mengentikan bola sebelum bola dihentikan dengan kaki. Dalam mengontrol bola seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanan yang tepat agar bola dapat dikuasai dengan sepenuhnya. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola yaitu dengan telapak kaki, dengan punggung kaki, dengan dada dan dengan paha.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan treatment ataupun perlakuan kepada sampel sampai dilihat adanya perubahan yang terjadi atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan metode *Pre Experimental Design (one group pretest-posttest design)*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Bringin Pratama Sampel dari penelitian ini adalah siswa SSB Beringin Pratama yaitu sejumlah 25 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan cara *total sampling* dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100, yaitu dari 25 orang populasi diambil 25 orang sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini dipaparkan hasil penghitungan rata-rata, simpangan baku, dan variansi dari tes awal, tes akhir, dan peningkatan hasil latihan

Tabel 1.

Hasil Penghitungan Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi
Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan Hasil Latihan

NO	Perangkat Data	\bar{X}	S	S^2
1	Tes Awal	8,36	1,85	3,42
2	Tes Akhir	12,64	1,70	2,89
3	Peningkatan	4,28	1,37	1,87

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada tes awal diperoleh nilai $\bar{X} = 8,36$, $S = 1,85$, dan $S^2 = 3,42$. tes akhir diperoleh $\bar{X} = 12,64$, $S = 1,70$ dan $S^2 = 2,89$ sedangkan peningkatannya diperoleh nilai $\bar{X} = 4,28$, $S = 1,37$ dan $S^2 = 1,87$. Setelah perhitungan dari masing-masing data, langkah selanjutnya adalah menguji uji normalitas dengan menggunakan uji liliefors, apakah berdistribusi normal atau tidak. Hasil perhitungan analisis distribusi normal dan perangkat data tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors

NO	Perangkat Data	Lo Hitung	Lo Tabel	Ket.
1	Tes Awal	0,0993	0,173	Normal
2	Tes Akhir	0,1115	0,173	Normal
3	Peningkatan	0,1438	0,173	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pada tes awal diperoleh $Lo_{hitung} = 0,0993$, tes akhir $Lo = 0,1115$, dan peningkatan $Lo_{hitung} = 0,1438$ dari hasil perhitungan masing-masing perangkat data tersebut diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa data terdistribusi normal karena semua $Lo_{hitung} < Lo_{tabel}$, dimana Lo_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,05 dan $n = 25$ adalah 0,173 sehingga perhitungan dapat dilanjutkan ke tahap homogenitas data.

Selanjutnya melaksanakan uji homogenitas, perangkat data tersebut untuk mengetahui apakah dari hasil tes tersebut homogen atau tidak. Berikut hasil perhitungan data pada uji homogenitas :

Tabel 3.
Hasil Penghitungan Uji Homogenitas

NO	Perangkat Data	F hitung	F tabel	Keterangan
1	Tes Awal dan Tes Akhir	1,19	1,98	Homogen

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada F hitung tes awal dan tes akhir diperoleh sebesar 1,19 dari hasil diatas kemudian dibandingkan dengan F tabel yang diperoleh dari tabel distribusi F dengan derajat kebebasan untuk pembilang = 24 dan derajat kebebasan penyebut = 24, pada taraf nyata $L = 0,05$ diperoleh F tabel sebesar 1,98. Karena dari hasil tes diperoleh nilai F hitung yang lebih kecil dari nilai F tabel ($F_{hitung} < F_{tabel}$) maka $H_0 : S_1^2 = S_2^2$ diterima. Hal ini berarti hasil tes terdistribusi homogen, sehingga hipotesis uji t dapat dilanjutkan.

Pengujian Hipotesis

Setelah uji normalitas dan homogenitas diperoleh suatu hasil, maka langkah selanjutnya adalah menghitung uji t. Perhitungan uji t untuk menguji apakah siswa yang sudah berlatih *passing-stopping* dengan metode latihan *small sided game* menunjukkan peningkatan yang signifikan (ada peningkatan yang berarti) atau tidak ada peningkatan yang signifikan. Untuk hasil penghitungan uji t tercantum pada tabel berikut ini :

Tabel 4.
Hasil Penghitungan Uji t

No	Perangkat Data	t hitung	t tabel	Keterangan
1	Peningkatan	15,86	2,06	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat peningkatan hasil tes diperoleh $t_{hitung} = 15,86$, nilai tersebut masih lebih besar dari t tabel pada tabel $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$ sebesar 24. Dari tabel diatas dapat

dilihat bahwa untuk metode latihan *small sided gameterhadap* kemampuan *passing-stopping* hasil t hitungnya lebih besar dari t tabel pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1 = 24$ sehingga hipotesa nol (H_0) ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pada metode latihan *small sided gamememberikan* peningkatan yang signifikan terhadap hasil *passing-stopping* pada siswa SSB Beringin Pratama.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *small sided game* terhadap kemampuan *passing-stopping* pada siswa SSB Beringin Pratama, yakni nilai t hitung sebesar 15,86 yang lebih besar dari t tabel sebesar 2,06.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Erlangga Football Trainers. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak*. Jakarta: Esensi.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Anugrah.
- Kusumawati, Mia. 2014. *Penelitian Pendidikan Penjas*. Bekasi: Universitas Islam “45” Bekasi.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhamad, Memet. 2015. *Diktat Statistik Olahraga*. Bekasi: FKIP UNISMA.
- Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nuryadi. 2013. *Permainan Sepakbola*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil. 2014. *Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Alfabeta.
- Tony Charles. 2012. *101 Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta: Indeks.