

Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa SMAN 4 Sumbar

Alex Aldha Yudi¹

¹Dosen Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang
alexaldha@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan *passing* siswa SMAN 4 Sumbar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan PPLP Sumbar, Sungai Sapiah, Kota Padang dimulai dari tanggal 15 Maret sampai 22 April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMAN 4 Sumbar yang berjumlah 21 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 21 orang U-17. Pengambilan data dilakukan dengan *Test Short Pass*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan latihan *small sided game* dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari hasil analisis data diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,25$ dan $t_{tabel} = 2.110$. Dengan demikian ($t_{hitung} = 3,25 > t_{tabel} = 2.110$) maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan *passing* Siswa SMAN 4 Sumbar.

Kata Kunci: Latihan *Small Sided Games*, Keterampilan *Passing*

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia dan disukai oleh masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, tidak hanya laki-laki yang gemar dengan sepak bola, perempuan juga banyak yang gemar dengan sepakbola bahkan sudah ada dalam pertandingan piala dunia. Selain itu, banyak pertandingan-pertandingan sepakbola yang diselenggarakan oleh pihak tertentu baik tingkat kabupaten, kota, nasional, maupun internasional.

Hal itu tentu saja membuat para pemain sepakbola semakin bersemangat untuk meningkatkan prestasi sepakbolanya ke tingkat yang lebih baik. Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga sepakbola, kondisi fisik yang prima dan program latihan yang bagus memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang

dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, koordinasi, teknik, taktik dan faktor mental atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berkesinambungan dengan yang lainnya untuk mencapai suatu prestasi. Kondisi fisik merupakan faktor awal yang sangat penting pada olahraga dan dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistim tubuh.

Dalam upaya membina prestasi sepakbola, akan muncul bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur yang efektif. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah sepakbola, organisasi pemuda dan dikampung. Permainan sepakbola akan terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut lancarnya suatu pertandingan. Yang tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik, dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua ditunjukan agar permainan sepakbola ini lebih indah dan menarik untuk ditonton.

Banyak pertandingan-pertandingan yang peneliti amati mulai dari antar klub se-Sumbar, turnamen antar klub se-kota Padang dan Liga Pendidikan tingkat Kota Padang masih banyak terdapat kekurangan atau kelemahan. Diantara sekian banyak teknik dasar sepakbola, yang sering terkendala dalam pelaksanaan pada waktu pertandingan adalah keterampilan *Passing*. Lemahnya penguasaan bola atau tidak dikontrol secara baik akan memudahkan lawan untuk merebut bola. Disamping itu gerakan pemain yang terlihat masih kaku sering terjadinya benturan dengan lawan yang dapat menyebabkan cedera pada pemain. Kemudian sering kali mengalami kegagalan dan keterlambatan menyusun serangan terutama disaat terjadinya serangan balik (*counter attack*) dan juga bagaimana melakukan transisi.

Kota Padang sendiri keberadaan sekolah olahraga sudah mulai baik dan familiar di kalangan masyarakat kota Padang. Diantaranya SMAN 4 Sumbar yang berlatih dilapangan PPLP Sumbar yang sudah mulai mempunyai eksistensi dalam kancah sepakbola yang ada di kota Padang Sumatera Barat. Obyek yang akan peneliti ambil adalah SMAN 4 Sumbar yang menurut peneliti merupakan sekolah olahraga dimana cabang sepakbolanya yang

cukup potensial untuk diteliti di antara sekolah sepakbola lainnya di kota Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti saat latihan maupun saat laga uji coba yaitu pada hari rabu tanggal 2 dan 5 januari 2019 pada jam 14.00 WIB peneliti mengamati langsung di lapangan sepakbola PPLP Sumbar saat *game internal*, kemudian saat pertandingan uji coba melawan Padang United pada hari rabu tanggal 12 Januari 2019 di Lapangan PPLP Sumbar masih rendahnya keterampilan *Passing* yang dimiliki Siswa SMAN 4 Sumbar, pada saat berada dilapangan baik saat bertanding ataupun pada saat latihan, banyak diantara pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan *passing* atau operan. Dimana pada saat melakukan *Passing* kepada temannya para pemain SMAN 4 Sumbar sering tidak menemui sasaran, sehingga umpan yang diberikan kepada teman satu tim menjadi sia-sia dan mudah dirampas oleh lawan.

Kemudian pada saat *observasi*, peneliti juga melakukan diskusi ataupun tanya jawab dengan staf pelatih SMAN 4 Sumbar yaitu *coach* King Prima, tentang permasalahan keterampilan atau skill pada pemain sepakbola saat bertanding ataupun saat latihan. Dari hasil diskusi yang peneliti lakukan, peneliti mendapat kesimpulan

bahwa banyak di antara pemain SMAN 4 Sumbar yang mengalami permasalahan dalam menampilkan keterampilan teknik dasar terutama pada saat melakukan *passing*, yang mana para pemain sering melakukan kesalahan saat memberikan operan yang tidak mencapai temannya atau lemah serta tidak tepat sasaran, sehingga umpan yang diberikan menjadi sia-sia dan mudah bagi tim lawan untuk merebut bola. Masalah tersebut tentu saja tidak datang dengan sendirinya, tetapi akan dipengaruhi atau terkait dengan beberapa faktor. Secara garis besar termasuk ke dalam faktor *internal* dan *eksternal*.

TINJAUAN PUSTAKA

Passing sangat berguna sebagai penyusunan serangan bahkan juga bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu *passing* bisa juga untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran dan untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada wilayah pertahanan kita sendiri.

Melakukan keterampilan *passing* dengan baik maka seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik pula, diantaranya kekuatan otot tungkai, kelenturan, dan koordinasi mata kaki.

Selain itu kualitas pelatih yang bagus, sarana dan prasarana yang lengkap, psikologis, intelegensi yang cerdas, metode latihan yang dipergunakan juga sangat mempengaruhi untuk peningkatan keterampilan *passing*. Pemilihan model latihan dan strategi yang tepat dan cocok sangat diperlukan. Model latihan dibuat cocok dengan pemain dan cocok dengan target yang ingin dicapai. Selanjutnya pelatih harus memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menyikapi kejadian yang ditemukan pada saat proses latihan berlangsung.

Meningkatkan keterampilan *passing* siswa SMAN 4 Sumbar maka diberikan metode latihan terhadap pemain, metode latihan tersebut adalah *Small sided game*. Metode ini diterapkan agar hasil yang akan diharapkan dapat dicapai. Peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena metode latihan yang akan diterapkan ini maksimal pelaksanaannya sehingga meningkatkan keterampilan *passing* siswa SMAN 4 Sumbar. Oleh karena itu dari observasi yang peneliti lakukan metode latihan inilah yang cocok untuk peningkatan keterampilan *passing* siswa SMAN 4 Sumbar.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berpendapat bahwa dengan metode

latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambatnya peningkatan keterampilan *passing* pemain SMAN 4 Sumbar. Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan atlet sehingga menguasai *passing* dengan baik. Oleh karena itu, metode latihan yang diberikan bisa mengaktifkan atletnya dalam penguasaan *passing*. Dengan demikian menggunakan metode latihan *small sided game* dapat meningkatkan keterampilan *passing*

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah "Untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang sifatnya membandingkan antara variabel-variabel yang dikontrol (*Independent Variables and Dependent Variables*)" Sugiyono (2010:41). Penelitian menggunakan rancangan "*The One Group Pre test and Post Test Design*".

Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola PPLP Sungai Sapiah Kota Padang, Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 maret sampai dengan tanggal 22 april 2019.

Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan rumus statistik uji t (Tim Mata Kuliah Statistik. 2010:44).

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- t = Harga uji t yang dicari
 \bar{x}_1 = Mean tes awal
 \bar{x}_2 = Mean tes akhir
D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua
 D^2 = Kuadrat beda
 $\sum D^2$ =Jumlah Kuadrat beda
N =Jumlah sampel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *small sided game* terhadap keterampilan *passing* siswa SMAN 4 Sumbar. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata keterampilan dalam melakukan *passing* dengan test short pass dengan tes awal 44,94 meningkat menjadi 49,95 (meningkat 5,01). berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t maka metode rangkaian latihan memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap kemampuan *passing*. Hal ini terbukti dengan setelah dilakukan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 3,25$ sedangkan $t_{tabel} = 2.110$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $n = 18$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,25 > 2.110$). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan di terima (signifikan).

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided game* yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing*. Bahwa dengan menggunakan latihan *small sided game* dapat diterapkan dalam mempelajari keterampilan *passing* sepakbola. Hill-Haas, dkk., (2011: 199) mendefinisikan *small side game* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil dari pada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya. *Small side game* (SSG) atau permainan sisi kecil merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan.

Latihan *small sided games* adalah salah satu bentuk latihan yang memodifikasi

permainan sepakbola dengan adanya pembatasan, meliputi pembatasan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan lama permainan. Permainan penguasaan bola (*possession*) dan lapangan yang lebih kecil (*small sided games*) dengan lebih sedikit pemain sangat baik untuk menumbuhkan pengertian taktis sekaligus mengasah keterampilan teknis pemain (Scheunemann, 2012:4).

Aktifitas yang terdapat dalam latihan *small sided games* tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola yang sebenarnya. Pertandingan antar dua tim kecil (3 lawan 3 sampai 7 lawan 7) dalam banyak hal sebenarnya lebih efektif (Luxbacher, 2004: 17). Permainan lapangan kecil merupakan cara yang luar biasa untuk mengembangkan dan mempertahankan kebugaran tubuh (Mielke, 2007:127). Oleh karena itu latihan *small sided game* sangatlah bagus untuk meningkatkan keterampilan *passing* seseorang, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *small sided game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* sepakbola.

Untuk meraih prestasi terbaik seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis,

terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan latihan dengan menggunakan latihan *small sided game* secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan *passing*.

Namun untuk mendapatkan keterampilan *passing* yang maksimal tidak hanya ditentukan oleh metoda latihan yang tepat semata, tetapi juga didukung oleh motivasi seseorang untuk menjalani proses latihan dengan disiplin. Pemilihan metoda latihan dan bentuk latihan yang tepat belum bisa dipastikan menjamin keberhasilan seorang pelatih untuk meningkatkan *passing* pemainnya tanpa adanya motivasi yang tinggi dari seseorang untuk mengikuti dan menjalani proses latihan dengan penuh komitmen.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided game* sangat dominan mempengaruhi keterampilan *passing*, karena dalam latihan semua variasi gerakan atau materi yang diberikan akan diulang lagi dengan intensitas, beban, dan durasi yang semakin hari semakin meningkat, namun walaupun

demikian teknik, taktik, dan kondisi juga mendukung suatu keberhasilan suatu latihan sehingga apa yang diharapkan dapat tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan *small sided game* yang signifikan terhadap keterampilan *passing* siswa SMAN 4 Sumbar. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,51 > 2,086$). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes keterampilan *passing* menggunakan *Test Short Pass* dengan latihan *small sided game*. hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata tes awalnya 44,57 meningkat menjadi 49,99.

Berdasarkan pada kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan keterampilan *passing*. Namun demikian, berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa latihan dengan menggunakan bentuk latihan *small sided game* ini lebih menunjukkan peningkatan yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. (2017). Buku Ajar: Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: Wineka Media

- Bafirman dan Agus, Apri. (2017). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik: Padang*: FIK UNP.
- Mielke, Danny. (2007). *Human Kinetics Soccer Fundamental/ Dasar-Dasar Sepakbola*
- Sugiyono, Dr. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Penerbit ALFABETA.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga* Padang: UNP Press.
- Undang-undang Negara Republik Indonesia No.3.2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Yulifri. (2010). *Permainan Sepak Bola*. Padang:FIK UNP.