



PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* 4X4 DAN 8X8 TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 GRATI KABUPATEN PASURUAN

Diki Satria Perdana
I Nengah Sudjana
Oni Bagus Januarto

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
E-mail: dikisatria576@gmail.com

Abstrak: In a game of football needed a good technical can do to the game of football which qualified. The purpose of this research is to know the influence of small sided exercise games 4x4 and 8x8 to increasing skill of passing on football player. Research method used is research experiment using design randomized control group pretest-posttest design. The result of this research is there are a significant increase in test results of passing football before and after receiving training using methods small sided game 4x4 and 8x8.

Key words: Soccer, Small side games, passing

Abstract: Dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik yang baik untuk dapat melakukan permainan sepakbola yang berkualitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* 4x4 dan 8x8 terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen menggunakan rancangan *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sebelum dan sesudah menerima latihan menggunakan metode *small sided game* 4x4 dan 8x8.

Kata kunci: sepakbola, *small side games*, *passing*.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di seluruh belahan dunia. Kepopuleran olahraga bisa dilihat dari begitu banyaknya masyarakat yang memainkannya. Permainan sepakbola pada tingkat profesional tidak sesederhana seperti yang biasa dimainkan ditingkat desa atau hanya untuk sekedar olahraga ringan yang biasa dilakukan untuk mengisi waktu luang. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik yang baik untuk dapat melakukan permainan sepakbola yang berkualitas.

Pada permainan sepakbola ada beberapa macam teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai, salah satunya adalah mengumpan atau mengoper bola (*passing*). *Passing* adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain (Mielke, 2007: 19). Luxbacher (1998: 11) menyebutkan ada beberapa teknik dasar mengumpan bola, yaitu (1) *inside of the foot*, yaitu mengumpan

bola dengan kaki bagian dalam, (2) operan *outside of the foot*, yaitu mengumpan bola dengan kaki bagian luar, dan (3) operan *instep*, yaitu mengumpan bola kura-kura kaki.

Permainan sepakbola pada tingkat profesional tidak sesederhana seperti yang biasa dimainkan ditingkat desa atau hanya untuk sekedar olahraga ringan yang biasa dilakukan untuk mengisi waktu luang. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik yang baik untuk dapat melakukan permainan sepakbola yang berkualitas. Tentunya untuk menjadi pemain profesional ada standar minimal yang harus dicapai yaitu melalui sebuah pelatihan. Sebuah prestasi tidak akan tercapai dengan sendirinya, namun melalui proses pelatihan dan pembinaan secara sistematis dan benar.

Pelatihan merupakan suatu proses untuk mencapai prestasi maksimal, tidak

hanya mengandalkan bakat dan minat dari atlet tersebut, tetapi harus diikuti dengan pelatihan yang terprogram, berjenjang dan berkelanjutan untuk dapat menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan kemampuan atlet.

Latihan adalah "suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban pelatihan atau pekerjaannya" Harsono, (1988: 98). Dikatakan sistematis dalam pengertian, bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metedis, berkesinambungan dari hal sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang ulang berarti gerakan yang dipelajari harus diulangi sehingga pola gerakan yang sukar dapat dilakukan dengan mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya.

Pelatihan hendaknya dapat merangsang sistem fisiologis tubuh, dimana rangsangan tersebut dapat dikatakan *stress* yang terus menerus di dalam tubuh, sehingga akan mengakibatkan adaptasi yang menghasilkan peningkatan kapasitas fungsional sistem tersebut (Brooks dalam Sajoto, 1988 : 115). Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas, dapat dijelaskan bahwa pelatihan adalah suatu proses berlatih atau aktivitas yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dengan meningkatkan beban pelatihan secara progresif dan bersifat individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis manusia untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Metode latihan SSG (*small sided games*) dirasa memenuhi tuntutan tersebut, adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi efektif. Prinsip spesifikasi akan memberikan man--faat yang maksimal manakala rangsangan latihan mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga sepakbola. Hoff, dkk, (2002) mengungkapkan bahwa kehadiran bola selama SSG memungkinkan peserta untuk meningkatkan kebugaran fisik serta keterampilan teknik dan taktik. Metode latihan SSG dirasa tepat bagi pemain usia muda, karena karakteristik latihan usia muda harus dimulai dari yang paling sederhana, mudah dilakukan, dan

menyenangkan dengan unsur permainan. Lebih lanjut Scheunemann (2008:26) menegaskan bahwa " pada usia muda program latihan sebaiknya lebih terfokuskan kepada teknik bermain dan pembentukan karakter pemain tanpa melupakan faktor kesenangan dalam bermain atau *fun aspect*". Dengan tujuan menye--diakan wawasan baru dalam hal ini, dan mengacu pada beberapa pendapat para ahli, maka rancangan pelatihan *small sided games* dengan jumlah pemain 4 x 4 sebagai kelompok eksperimen I, dan jumlah pemain 8x8 sebagai kelompok eksperimen II. Dengan demikian, satu hal yang mendasar dalam penelitian ini adalah menerapkan jenis-jenis pelatihan yang spesifik pada olahraga sepakbola melalui metode pelatihan *small sided games* dengan ukuran lapangan yang berbeda.

Tujuan utama pelatihan adalah membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 1988:100). Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pelatih yaitu : a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental. Menurut Bompa (1999: 35) "pelatihan bertujuan untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, memperbaiki dan menyempurnakan teknik, memperbaiki dan menyempurnakan strategi, memperbaiki kualitas, menjamin dan memelihara kondisi optimal, mempertahankan kesehatan, mencegah terjadinya cedera, memperkaya pengetahuan".

Tujuan pelatihan dapat didefinisikan dan dibagi dalam dua bagian, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus, tujuan umum pelatihan adalah untuk menjuarai satu kompetisi sebagai sasaran terakhir berdasarkan kalender kompetisi yang ditetapkan. Sedangkan tujuan khusus pelatihan adalah untuk membentuk, meningkatkan dan mempertahankan kondisi biomotor, ability, fisiologis, psikologis dan keterampilan motorik dalam teknik dan taktik berdasarkan fase-fase yang ditetapkan, tentunya sesuai dengan prinsip-prinsip kepelatihan.

Latihan adalah suatu proses yang harus dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:101) latihan adalah proses

yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang. Dalam latihan ada beberapa prinsip yang dianut agar latihan mendapatkan latihan yang optimal diantaranya: Latihan yang optimal harus menganut prinsip latihan beban lebih seperti yang diungkapkan oleh Harsono (2004: 9) bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan. Kalau beban latihan yang diberikan tidak ditambah, maka berapapun lama dan berapa sering atlet latihan, prestasi atlet tidak mungkin meningkat. Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload* karena tanpa penerapan prinsip ini tidak mungkin atlet berprestasi. Atlet yang sudah merasa beban latihannya ringan harus ditingkatkan agar respon fisiologis dan psikologisnya meningkat. Menurut Sajoto (1988: 42) dengan latihan beban bertambah penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Pada usia dini latihan tidak dibatasi pada cabang olahraga tertentu saja tetapi anak harus bebas melakukan berbagai cabang olahraga agar fisik berkembang secara maksimal. Menurut Harsono (2004: 11) anak tidak dianjurkan terlalu cepat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga agar dia biasa mengembangkan dirinya secara multilateral (menyeluruh) baik dalam aspek fisik, mental maupun sosial. Latihan spesialisasi yaitu latihan yang mengarah kesatu tujuan yang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot tertentu. Menurut O'Shea dalam Sajoto (1988: 42) menyatakan bahwa "Semua program khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan, maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan meningkatkan kekuatan". Program latihan dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus. Namun perlu memperbaiki pula gerak yang dihasilkan, oleh karena itu latihan beban hendaknya dikaitkan dengan peningkatan keterampilan motorik khusus. Dengan kata lain latihan beban menuju peningkatan kekuatan, hendaknya diprogram yang menuju ke nomor-nomor cabang olahraga yang bersangkutan. Menurut Harsono (1988:113) prinsip latihan individualisasi adalah latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar

dengan demikian latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (*the best result*) bagi individu tersebut. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing begitu pula dengan setiap atlet mempunyai kelebihan dan kekurangan maka dalam memberikan program latihan tidak oleh disamaratakan harus memperhatikan kebutuhan atlet. Apabila dipaksakan dengan cara yang dikehendaki pelatih niscaya program latihan tidak akan menuai hasil yang optimal. Dalam latihan ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu kemampuan atlet, ukuran atau intensitas latihan tidak boleh berlebihan atau kurang. Bila program latihan yang diberikan pada atlet berlebihan maka akan berdampak *overtraining* dan apabila yang diberikan terlalu ringan maka akan tidak memperoleh hasil sama sekali. Sesuai dengan pernyataan Harsono (2004: 12) bahwa atlet harus dilatih melalui suatu program yang intensif yang dilandaskan pada beban lebih secara progresif menambah beban kerja, pengulangan gerakan (repetisi) serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Dalam kualitas latihan ini bukan hanya latihan yang menggunakan waktu yang lama, pengeluaran keringat yang banyak, tetapi kualitas latihan ini adalah latihan yang diberikan dengan kebutuhan atlet, memberikan koreksi atau pengawasan yang begitu detail kepada atlet. Harsono (1988: 118) mengemukakan: Latihan yang bermutu adalah apabila latihan atau drill-drill yang diberikan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai sedetail-detailnya gerakan, dan apabila prinsip-prinsip *overload* diterapkan baik dalam segi fisik maupun mental. Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan yang bermutu adalah latihan yang memperhatikan kebutuhan atlet dan koreksi yang konstruktif serta pengawasan yang sedetail-detailnya oleh seorang pelatih. Seorang yang ingin menuai hasil dari sebuah latihan bukanlah hal yang instan tetapi memerlukan waktu yang cukup lama dan pekerjaan yang banyak pula. Untuk menghindari atlet agar tidak mudah bosan atau menimbulkan kebosanan pada atlet maka pelatih harus memberikan program latihan bervariasi seperti yang

dikemukakan oleh Harsono (1988: 121) untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.

Suatu faktor yang sangat penting dalam olahraga adalah faktor rileksasi karena dengan rileksasi mengurangi ketegangan otot-otot selama berlatih tidak mengalami istirahat yang cukup. Seperti yang diungkapkan Harsono (1988: 122) yaitu rileksasi adalah masalah yang sangat berhubungan dengan tinggi rendahnya ketegangan yang ada dalam otot-otot.

Banyak strategi yang bisa dikembangkan dalam permainan sepakbola, tetapi secara umum strategi dalam permainan sepakbola adalah bertahan dan menyerang. Tidak hanya berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya, namun juga berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukan gol. Bertahan adalah suatu usaha untuk menggagalkan serangan lawan agar tidak bisa memasuki daerah pertahanan sendiri (Trisno, Online, 2013:1). Dalam melakukan strategi bertahan dibutuhkan konsentrasi dan tidak harus bergantung hanya pada pemain bertahan saja, tetapi semua pemain mempunyai kewajiban untuk bertahan, hanya saja setiap pemain mempunyai porsi yang berbeda-beda dalam bertahan, tergantung posisi asli pemain.

Menyerang adalah suatu usaha membawa bola ke daerah pertahanan lawan untuk membuat gol (Trisno, Online, 2013:1). Untuk melakukan serangan, dibutuhkan kerjasama, konsentrasi dan kejelian membaca peluang. Secara umum ada dua faktor yang menjadi dasar jika ingin menjadi pemain sepakbola yaitu; (a). Fisik: fisik yang kuat adalah syarat dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, atau merebut bola dari lawan. (b). Teknik: teknik sangat penting dalam permainan sepakbola, karena dengan teknik akan lebih mudah dalam mengolah bola. Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa taktik dalam sepakbola adalah suatu rancangan dari menyerang ke bertahan dan sebaliknya hanya untuk memenangkan pertandingan.

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola (SSB) untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola (SSB) lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1992:2). Sekolah sepakbola (SSB) merupakan detak jantung pembinaan sepakbola usia muda di Indonesia. Latihan pada usia muda yang sistematis serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal. Tujuan utama sekolah sepakbola (SSB) sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakat yang dimilikinya.

Dalam kamus bahasa Inggris *small* adalah kecil, *sided* itu sisi atau bidang dan *games* adalah permainan. Sehingga bisa diartikan *small sided games* adalah permainan dalam bidang yang kecil. Bondarev (2011) mengungkapkan bahwa *small sided games* (SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan kurang dari sebelas anggota tim dan melakukannya di lapangan yang berukuran lebih kecil. Permainan *small sided games* memungkinkan pemain untuk mengalami situasi yang mereka hadapi selama memainkan pertandingan yang sebenarnya. Hal ini dikarenakan dalam permainan *small sided games* hampir mirip dengan pertandingan sebenarnya. Dalam *small sided games* pemain dapat meningkatkan kemampuan teknik, taktik dan aspek fisiologis pada permainan mereka (Owen, dkk, 2004). Lebih lanjut Hoff, dkk, (2002) menyatakan bahwa kehadiran bola selama *small sided games* memungkinkan peserta untuk meningkatkan kebugaran fisik serta keterampilan teknik dan taktik. Format yang dimaksud pada makalah ini adalah jumlah keseluruhan pemain dalam proses pelaksanaan *small sided games*. Sebagai contoh jika *small sided games* menggunakan format (4vs4), maka dalam pelaksanaannya empat pemain melawan empat pemain. Jadi total secara keseluruhan jumlah pemain adalah delapan pemain. Hal ini mengacu yang sebagaimana telah dijelaskan pada

pembahasan di atas, dimana *small sided games* adalah permainan yang dimainkan kurang dari sebelas pemain dalam satu tim (11 vs 11), maka format dalam *small sided games* pun kurang dari sebelas pemain. Dalam latihan sepakbola modern dikenal dengan istilah *small sided games*, yang kira-kira berarti permainan dengan lapangan yang diperkecil. Para pemain berlatih dalam lapangan yang kecil dengan sasaran dan tujuan yang spesifik, misalnya melatih *passing*, *crossing*, *dribbling* dan sebagainya. Dengan lapangan yang diperkecil, maka para pemain akan terbiasa untuk mengambil keputusan dengan cepat, sehingga ketika pertandingan mereka sudah tidak lagi merasa terkejut.

Permainan *small sided games* memungkinkan pemain untuk mengalami situasi yang mereka hadapi selama memainkan pertandingan yang sebenarnya dengan mengalami situasi ini selama latihan. Pemain dapat meningkatkan kemampuan teknis, taktis dan aspek fisiologis pada permainan mereka (Owen, dkk, 2004). Lebih lanjut Hoff, dkk, (2002) menyatakan bahwa kehadiran bola selama *small sided games* memungkinkan peserta untuk meningkatkan kebugaran fisik serta keterampilan teknik dan taktik.

Menurut Hariyono dan Yunus (1991:1) sepakbola bagi pemainnya merupakan suatu perjuangan yang melibatkan berbagai unsur antara lain kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan serta keberanian selama jangka waktu dua kali 45 menit. Sedangkan menurut Widodo (2002:1) sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan atas dasar penguasaan teknik dengan bola, kondisi fisik, semangat bertanding dan pengertian terhadap bentuk permainan itu sendiri. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah sebuah permainan beregu yang sederhana ketika melakukan tetapi membutuhkan suatu perjuangan yang melibatkan berbagai unsur antara lain kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan serta keberanian selama jangka waktu dua kali 45 menit.

Sebelum bermain sepakbola, seseorang harus menguasai teknik dasar yang ada pada permainan sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan keharusan untuk seseorang yang sungguh ingin menguasai

keterampilan dalam bermain sepakbola. Hariyono dan Yunus (1991:18) menyatakan bahwa, "pada dasarnya teknik permainan sepakbola terdiri dari: teknik badan atau gerakan permainan sepakbola tanpa bola dan teknik dengan bola atau gerakan sepakbola dengan bola". Teknik badan adalah gerakan tanpa menggunakan bola yang ditujukan pada perkembangan kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran fisik. Sedangkan teknik dengan bola yaitu gerakan-gerakan permainan sepakbola dengan menggunakan bola. Ushandoko (2002:34) membagi unsur-unsur teknik dengan bola terdiri dari: (a) menendang bola (*shooting*), (b) menerima bola (*controlling*), (c) mengumpan (*passing*), (d) menggiring bola (*dribbling*), (e) menyundul bola (*heading*), (f) melempar bola (*throw in*), (g) teknik penjaga gawang (*goal keeper*), (h) teknik gerak tipu (*feinting*) dan (i) perasaaan dengan bola (*ball feeling*). *Passing* adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Luxbacher (2001:11) menyebutkan ada beberapa teknik dasar mengumpan bola, yaitu: (1) *inside of the foot*, yaitu mengumpan bola dengan kaki bagian dalam, (2) operan *outside of the foot*, yaitu mengumpan bola dengan kaki bagian luar dan (3) operan *instep*, yaitu mengumpan bola dengan menggunakan kura-kura kaki. Hariyono dan Yunus (1991:19) menyatakan bahwa *passing* menggunakan kaki bagian dalam banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Dalam melakukan gerakan *passing* dengan kaki bagian dalam tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar, agar dapat mengirim bola dengan tepat kepada kawan perlu dilatih terus dan memperhatikan selalu kecermatan.

Kegiatan belajar mengajar yang terjadi saat ini tentu saja merupakan satu rangkaian kegiatan yang terjadi oleh interaksi antara guru dan peserta didik tentunya untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebutan "peserta didik" itu menggantikan sebutan "siswa" atau "murid" atau "pelajar" atau "*student*" (Husdarta dan Nurlan Kusmaedi, 2010:3). Penyebutan peserta didik tentunya akan memberikan perlakuan secara menyeluruh dalam proses belajar mengajar dimana ada interaksi antar kedua pelaku pembelajaran.

Seorang guru diharapkan menjadi jembatan antara tujuan pendidikan dengan peserta didik. Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri yakni "*developmentally appropriate practice*" (Samsudin, 2013:58). Dimana seorang pendidik memberikan tugas belajar sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, artinya tidak melampaui kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak sehingga tercapailah tujuan pendidikan jasmani.

Untuk mencapai tujuan tersebut tentu saja seorang pendidik harus menguasai tentang bagaimana pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada peserta didiknya, karena pada rentangan usia tertentu terdapat karakteristik yang berbeda. Karakteristik peserta didik sekolah menengah pertama berkisar antara 14-15 tahun. Perkembangan pada masa ini termasuk dalam masa adolesensi. Sugiyanto menyebutkan "Masa adolesensi merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa." (Sugiyanto, dkk 2007:176). Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat meskipun pertumbuhan anak laki-laki lebih lambat dibandingkan dengan anak perempuan. Anak perempuan terjadi pada kisaran usia 8,5 hingga 11,5 tahun dengan puncak rata-rata pada 12,5 tahun, sedangkan untuk anak laki-laki terjadi pada usia 10,5 hingga 14,5 dan mencapai puncak rata-rata pada 14,5 hingga 15,5 tahun.

Berdasarkan gambar tersebut terlihat bahwa terdapat perbedaan masa puber yang terjadi pada anak laki-laki dengan anak perempuan. Dimana masa kanak-kanak untuk perempuan hanya berlangsung hingga usia 11 tahun dan mengalami masa puber pada kisaran usia 11 hingga 15 tahun. Sedangkan anak laki-laki masa kanak-kanak terjadi hingga usia 12 tahun dan baru mengalami masa puber pada kisaran usia 12 hingga 16 tahun. Masa puber pada anak perempuan yakni terjadinya proses menstruasi pertama yang menunjukkan tanda-tanda seks sekunder seperti berkembangnya payudara, bertumbuhnya rambut kelamin dan sebagainya. Terdapat berbagai variasi menstruasi tentunya dipengaruhi pula seperti gizi makanan, kebudayaan atau ras. Sedangkan untuk anak lelaki masa puber

biasanya terlihat dari pelebaran pangkal tenggorokan, adanya percepatan pertumbuhan *scrotum* dan testis.

Pada masa ini terdapat perbedaan secara morfologis yakni bertambah melebarnya bahu dibandingkan pinggulnya untuk anak lelaki sebaliknya pada anak perempuan terjadi pelebaran bagian pinggul diband-dingkan bahu dan pinggang. Pada masa adolesensi menuju dewasa terdapat pula perbedaan secara morfologis untuk anak laki-laki terjadi percepatan pertumbuhan pada tungkai sedangkan perempuan mengalaminya perlambatan. Berikut ini merupakan hasil penelitian tentang perkembangan kemampuan fisik pada masa remaja (Husdarta dan Nurlan Kusmaedi, 2010:71). (1) Power otot yang merupakan kemampuan mengerahkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama mencapai tingkat optimal kurang lebih 1 tahun sesudah pencapaian pertumbuhan ukuran tubuh maksimal. (2) Pada masa remaja pelak-sanaan program aerobik yang baik dapat meningkatkan kemampuan kardio-respiratori sampai sebesar 20%.

Karena perbedaan fisik pada masa remaja ini sangat berdekatan antara usia SMP dan SMA maka Sumantri dan Syaodih (2007:46) membedakan profil perkembangan fisik antara siswa SLTP dengan SLTA.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dalam pengembangan model yang nantinya akan disampaikan, peneliti akan mempertimbangkan karakteristik-karakteristik pada siswa sekolah menengah pertama dimana siswa makin aktif dengan cabang olahraga yang dimainkan, perubahan pada fisik siswa maka mengharuskan guru untuk mengelompokkan siswa berdasarkan jenis kelamin. Hal ini dilakukan tentunya agar model yang akan disampaikan tepat guna untuk pembelajaran seusia mereka.

Dalam prinsip pendidikan tidak boleh hanya pada masa kanak-kanak saja tetapi juga harus dilakukan secara berkelanjutan. Begitu pula terhadap pembelajaran gerak berlangsung hingga sepanjang umur sebagai suatu bentuk proses pertumbuhan, perkembangan manusia baik secara fisik dan mental. Sedangkan dalam lingkungan sekolah pendidikan jasmani lebih dominan kepada pembelajaran motorik. Unsur-unsur pokok dalam pembelajaran motorik di

sekolah menurut Decaprio adalah kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi (Decaprio, 2013:41). Kekuatan merupakan unsur penting dalam pembelajaran motorik di sekolah. Hal ini tentunya berasal dari adanya stimulus terhadap gerak dan menimbulkan respon pada diri siswa. Rangkaian tersebut jika terjadi berulang-ulang maka akan menyebabkan pola gerak yang makin terkoordinasi dengan baik. Unsur dalam kekuatan itu sendiri akan membuat siswa makin tangkas dan bertenaga. Hal-hal yang mendukung munculnya kekuatan dalam diri siswa antara lain dengan kegiatan sederhana misalnya mengangkat dagu, mendorong, menarik, mengangkat benda atau senam pagi di sekolah. Pada pembelajaran motorik di sekolah kecepatan bukan hanya di lihat dari kecepatan anak dalam berlari, tetapi bisa juga dinilai cepat dalam hal memvariasikan gerak yang satu dengan yang lain dengan baik, kecepatan tentunya dipengaruhi oleh beberapa hal yakni seperti berat badan siswa, kekenyalan otot, faktor anatomi tubuh. Power merupakan suatu gabungan antara kekuatan dan kecepatan yakni dengan mengontraksikan otot secara maksimal. Biasanya gerakannya terjadi secara cepat dan singkat, biasanya berupa gerakan melompat, mengangkat beban atau melempar. Ketahanan merupakan salah satu unsur pokok dalam keterampilan motorik yakni merupakan hasil kapasitas psikologis siswa untuk menopang gerakan pada waktu tertentu. Terkadang dihubungkan dalam ketahanan terhadap kekuatan atau dengan pernafasan. Ketahanan ditandai dengan kemampuan meneruskan gerakan ulang secara benar. Ketahanan dalam pembelajaran gerak dapat diukur dengan berbagai gerakan seperti mengangkat dagu, gerakan menahan bola, gerakan meng-angkat kaki dan sebagainya. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah secara cepat dan tepat, yang dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam bergerak cepat dari satu posisi ke posisi yang lain dari satu gerakan menuju gerakan lainnya. Keseimbangan merupakan hal penting dalam pembelajaran gerak. Keseimbangan itu sendiri merupakan kemampuan untuk menjaga sistem otot

syaraf dalam kondisi diam untuk respon yang efisien demi mengendalikan tubuh saat bergerak secara efisien. Keseimbangan terbagi menjadi dua yakni keseimbangan dalam posisi diam dan keseimbangan dalam posisi bergerak. Seperti pada saat melakukan *passing* atas ketika bergerak maju atau mundur dengan cepat maka siswa harus mampu melakukan *passing* atas dengan keseimbangan yang bagus untuk menghasilkan *passing* atas yang baik. Salah satu unsur dalam pembelajaran gerak yakni fleksibilitas. Kemampuan gerakan badan yang dilakukan seseorang itulah fleksibilitas yang di dukung adanya keluasaan pergerakan sendi pada tubuh manusia. Koordinasi merupakan hal penting dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menggabungkan berbagai jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus.

Berdasarkan unsur-unsur dalam pembelajaran gerak di atas, maka dari itu pada tahap masa remaja awal yang merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan, menyempurnakan gerakan dan memperhalus keterampilan berbagai macam olahraga. Di dalam pendidikan jasmani pada masa ini merupakan tahapan penting bagi peserta didik untuk menyempurnakan keterampilan geraknya. Bagi mereka yang kurang memiliki keterampilan harus belajar menilai kemampuannya secara realistik dan menilai tujuan dari keterampilannya itu sendiri. Sehingga peserta didik bisa menilai kemampuannya sendiri dengan membandingkan dengan temannya yang memiliki keterampilan yang lebih tinggi atau yang lebih rendah dari dirinya sendiri.

Pada masa ini ketertarikan dengan hal-hal baru dan hal-hal yang digemari sangat tinggi. Menurut Sugiyanto menyatakan "bentuk kegiatan yang digemari pada masa adolesensi ini seperti olahraga beregu, kegiatan yang menguji keterampilan tinggi, permainan perorangan maupun ganda dan pengembangan program latihan." (Sugiyanto, 2007:200). Bentuk kegiatan bolavoli itu sendiri merupakan permainan beregu sehingga diharapkan pada masa inilah siswa memperoleh pengetahuan pembelajaran yang lebih.

Pada kebutuhan anak remaja untuk melaksanakan gerak memerlukan adanya

perhatian tersendiri. Seperti yang dijelaskan diatas bahwa pada masa ini anak saat melakukan bolavoli sudah mampu memperhalus gerakan, mampu untuk mengurutkan gerakan dengan mudah, sudah dapat memegang kendali, serta dapat merangkai beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang berkelanjutan, meskipun begitu seorang guru harus tetap menyesuaikan proses belajar dan mengajar sesuai dengan siswa yang dihadapi.

Selain itu peningkatan keterampilan gerak sangat tepat terjadi pada masa ini, hal ini karena ketertarikan terhadap kegiatan yang baru sangat tinggi. Karakteristik siswa pada pendidikan sekolah menengah pertama menjunjung tinggi sportivitas dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga diperlukan adanya kreativitas guru untuk menciptakan suatu pembelajaran yang dibutuhkan oleh peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran Penjas. Salah satu materi dalam pembelajaran yakni disampaikan materi tentang bolavoli dimana dalam permainan bolavoli terdapat berbagai teknik dasar yang harus dimiliki oleh siswa, teknik dasar tersebut seperti servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Keterampilan *passing* atas dalam bolavoli merupakan salah satu teknik yang memerlukan keterampilan yang baik.

Peningkatan keterampilan tentunya berasal dari penyampaian secara bertahap, ketika telah mencapai tahapan belajar maka diperlukan lagi peningkatan atau penghalusan gerak. Gerak dasar untuk melakukan *passing* atas yang benar adalah sebagai berikut:

- Sikap persiapan : Saat melakukan sikap persiapan yang harus dilakukan adalah bergerak ke arah datangnya bola dimana posisi tepat berada dibawahnya, posisi bahu sejajar dengan sasaran, posisi kaki merenggang santai, bengkokkan sedikit lengan, kaki, dan pinggul. Setelah itu tahan posisi tangan 6 atau 8 inci di depan pelipis. Kemudian lihatlah posisi bola dengan "jendela" yang dibentuk oleh tangan dan ikuti arah sasaran bola.
- Sikap pelaksanaan : Ketika bola sudah dalam jangkauan tangan diatas pelipis maka terimalah bola pada bagian belakang bawah, terimalah dengan dua persendian teratas dari jari dan ibu jari. Sedangkan untuk gerakan lengan dan kaki yakni

dengan meluruskannya ke arah sasaran. Pindahkan berat badan ke arah sasaran, kemudian arahkan bola sesuai dengan ketinggian dan arah yang diinginkan.

- Gerak lanjutan : Setelah bola terlepas dari ujung jari maka luruskan tangan sepenuhnya, pinggul bergerak maju kearah sasaran, pindahkan berat badan ke arah sasaran. Peningkatan keterampilan siswa dengan menggunakan permainan diharapkan mampu mengatasi kebosanan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Ahmadi (1984:105) menyimpulkan "ekstrakurikuler adalah kegiatan-kegiatan di luar sekolah yang mempunyai fungsi pendidikan dan biasanya berupa klub-klub, misalnya olahraga, kesenian, ekspresi dan lain-lain". Jadi dari beberapa definisi program ekstrakurikuler dapat disimpulkan, bahwa program ekstrakurikuler adalah suatu program yang dilakukan di luar jam pelajaran, yang digunakan untuk menyelesaikan materi-materi pelajaran yang belum tersampaikan dengan tuntas pada kegiatan kurikuler. Contoh kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah, dapat dilakukan pada kegiatan olahraga, seni, drama, pramuka, komputer dan lain-lain.

Menurut Sarifudin (1982:33) bahwa "program ekstrakurikuler dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan, dimana hal-hal yang tidak dapat terselesaikan dalam program yang telah ditentukan dalam jam-jam pelajaran sekolah, dapat diberikan pada jam-jam di luar sekolah". Ahmadi (1984:105) menyimpulkan "ekstrakurikuler adalah kegiatan-kegiatan di luar sekolah yang mempunyai fungsi pendidikan dan biasanya berupa klub-klub, misalnya olahraga, kesenian, ekspresi dan lain-lain". Dari teori di atas mengenai tujuan ekstrakurikuler, dapat disimpulkan, bahwa ekstrakurikuler, memiliki beberapa tujuan misalnya: menunjang tujuan pendidikan, sebagai tempat mencari hiburan, sebagai tempat mengekspresikan diri, untuk membina siswa yang berminat pada satu atau beberapa cabang tertentu dan lain-lain. Menurut Koger (2005:19) *passing* berarti memindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya. *Passing* bola dapat dilakukan dalam keadaan bola yang bervariasi baik diam, bergerak, melayang, atau melambung di udara.

Teknik *passing* di dalam permainan sepakbola adalah bahagian yang terpenting.

Bila seorang pemain tidak mempunyai teknik *passing* yang baik, maka sulit bagi pemain tersebut untuk menjadi pemain top (ternama). Hampir setiap kesebelasan memperoleh kemenangan menciptakan gol dengan *passing*. Di samping itu teknik *passing* dalam upaya mengoper bola ke teman adalah hal yang dominan digunakan dalam rangka menguasai bola agar jangan direbut tim lawan. Menurut Djezed (1992:20) tujuan dari *passing* bola: (1) untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, (2) dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan, (3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya, (4) untuk melakukan pemberisihan (*clearing*) dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Berdasarkan tujuan *passing* yang dikemukakan terdahulu, maka *passing* bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling penting dan banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Kesebelasan yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik dasar *passing* bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran-sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke mulut gawang lawan (Sukatamsi, 1997:25). *Passing* bola dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan: (1) kaki bagian dalam, (2) punggung kaki, (3) punggung kaki bagian dalam, (4) punggung kaki bagian luar. Sedangkan *passing* bola dengan (1) ujung kaki, (2) tumit kaki, (3) kaki bagian luar, (4) sol sepatu adalah cara *passing* yang jarang dilakukan saat bermain sepakbola (Witarsa, 1984:2). *Passing* dengan kaki bagian dalam pada teknik sepakbola biasanya digunakan saat mengoper bola pada teman dalam jarak pendek dan menengah bola-bola bawah. Pelaksanaannya adalah: (1) kaki tumpu ditempatkan di samping bola, (2) ujung kaki tumpu di arahkan ke lintasan jalan bola, (3) kaki tumpu ikut membantu gerakan kaki ayun atau kaki tendang, (4) lintasan kaki tendang diputar, kaki bagian dalam diarahkan ke arah lintasan jalan bola, lutut sedikit dibengkokkan, (5) telapak kaki tendang sejajar dengan tanah, (6) pukulan kaki bagian dalam pada bagian

tengah bola (tepat tengah bola), (7) gerakan lanjutan dari kaki tendang (Brown, 1992:215).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dan pengumpulan referensi di atas maka peneliti akan melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Pelatihan *Small Sided Games* 4x4 dan 8x8 Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Grati"

Tujuan penelitian adalah : (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* dengan pemain 4x4 terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Grati. (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* dengan pemain 8x8 terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Grati. (3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara masing-masing kelompok terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Grati.

METODE

Metode penelitian ini adalah eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk meng-ungkapkan suatu hubungan antara dua variabel atau lebih dan juga untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Berdasarkan metode eksperimen tersebut, maka digunakan rancangan *Ran-domized Control Group Pretest-Posttest Design*, Maksom (2009: 137). Rancangan ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kedua kelompok, yang pemilihan kedua kelompok tersebut dilakukan dengan teknik acak. Variabel-variabel yang diteliti meliputi (a) variabel bebas berupa kombinasi latihan *power tungkai* dan latihan komando (b) variabel terikat yaitu keterampilan *passing* sepakbola. Rancangan penelitian di atas dapat dijelaskan sebagai berikut : (1) Subjek penelitian diambil secara acak melalui random menjadi 2 kelompok. (2) Masing-masing kelompok dilakukan *pretest*, kelompok eksperimen *small sided games* 4x4 diberi simbol (TO1), kelompok eksperimen *small sided games* 8x8 diberi

simbol (TO2). (3) Kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan yaitu pelatihan *small sided games* 4x4 dengan simbol (X1) dan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan yaitu pelatihan *small sided games* 8x8 dengan simbol (X2) (4) Setelah delapan minggu pelatihan selanjutnya dilakukan posttest kepada ke dua kelompok. Kelompok eksperimen *small sided games* 4x4 diberi simbol (T1), kelompok eksperimen *small sided games* 8x8 diberi simbol (T2)

Lamanya pelatihan 6 minggu diharapkan akan memberikan efek yang berarti bagi subjek penelitian, sehingga apabila frekuensi pelatihan dilakukan 3 kali per minggu, maka program pelatihan dilakukan sebanyak 18 kali pelatihan (Pate, 1991:95). Perlakuan dalam penelitian ini berlangsung selama 18 kali pertemuan, dengan rincian pelatihan tiap minggu dilakukan sebanyak 3 kali mengacu pada pendapat di atas tentang frekuensi pelatihan yang dilakukan 3 kali perminggu. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah dua puluh empat orang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pada sekolah SMP Negeri 2 Grati Kabupaten Pasuruan. Populasi di atas akan dijadikan anggota sampel secara keseluruhan, dengan kata lain penelitian ini merupakan penelitian populasi. Proses pembagian anggota populasi ke dalam kelompok dilakukan secara random. Randomisasi untuk mendapatkan kedua kelompok tersebut dengan maksud memberikan kesempatan kepada semua objek populasi untuk memperoleh kesempatan yang sama. Hasil randomisasi dapat memudahkan untuk menentukan kelompok eksperimen I dan eksperimen II.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2009: 29). Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel-variabel ini dapat dijelaskan sebagai berikut: Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri atas: (a) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah program pelatihan *small sided game* 4x4 dan pelatihan *small sided games* 8x8. (b) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* pada pemain sepakbola. Dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap dalam pelaksanaannya sebagai berikut:

Tahap Persiapan (a) Studi kepustakaan. (b) Menentukan populasi dan sampel. (c) Mengurus surat ijin penelitian. (d) Menghubungi subjek penelitian yang berperan sebagai sampel. (e) Membagi 2 kelompok sesuai dengan rancangan penelitian. (f) Menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam melaksanakan tes seperti *stopwatch*, peluit, bendera, meteran, dan pencatat hasil. (g) Melaksanakan *pretest passing* sepakbola pada tanggal 23 Mei 2015. (h) Pelaksanaan program pelatihan dimulai pada tanggal 25 Mei 2015 sampai 3 Juli 2015 (i) Tes akhir (*post-test*) *passing* sepakbola setelah diberikan pelatihan selama 6 minggu pada tanggal 4 Juli 2015. Pelaksanaan latihan diberikan pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at bertempat di lapangan Patal Grati Kabupaten Pasuruan. Pemberian pelatihan sesuai dengan program latihan yang telah ada. Pelatihan dibagi menjadi tiga bagian yaitu: pemanasan (*warming up*), inti, dan pendinginan (*cooling down*).

Pemanasan diperlukan untuk tujuan latihan yang baik sebelum masuk latihan inti dari sebuah kepelatihan setelah itu diteruskan dengan pendinginan. Pemanasan dikerjakan secara khusus yaitu melakukan kegiatan peregangan untuk anggota gerak atas dan bawah serta melakukan peregangan untuk otot perut, lengan, bahu dan tungkai maka, dilakukannya pemanasan menggunakan permainan dengan durasi 15 menit.

Pendinginan dilakukan setelah latihan inti diberikan tujuannya untuk mempercepat turunnya temperatur otot keposisi awal sebelum pemanasan dalam waktu 10 menit. Pengumpulan data merupakan bagian terpenting untuk mengetahui kemampuan atau hasil dari pelatihan. Pengumpulan data dilakukan dengan tes *passing* sepakbola dilakukan sebelum pelatihan atau *pretest* dan sesudah pelatihan atau *posttest*. Pengambilan data berdasarkan banyaknya *passing* sepakbola yang didapat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing* sepakbola. Pengukuran kemampuan menggiring bola dengan tes keterampilan *passing* yang diadopsi dari Winarno (2006: 49). (1) Tujuan: untuk menilai kemampuan menyepak dan menghentikan bola. (2) Alat/fasilitas: bola 1 buah, *stopwatch* 1 buah, alat tulis, kapur dan formulir. (3) Dinding pantul (tembok atau

papan). (4) Pelaksanaan: Peserta berdiri dibelakang garis batas, bola diletakkan di depan kakinya dalam keadaan siap menyepak bola. (5) Setelah peserta siap, maka pengambil waktu memberi aba-aba MULAI dan menjalankan *stopwacth*nya. Peserta segera menyepak bola ke dinding pantul. Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera disepak kembali ke arah dinding. Tes ini dilakukan selama 10 detik. (6) Hasil skor peserta adalah keseluruhan hasil menyepak dan menghentikan bola yang dilakukan secara sah dari belakang selama 10 detik.

Untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan teknik statistik uji-t karena hanya ada dua variabel. *Uji-t* adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan homogen, maka dilakukan uji normalitas, untuk melakukan *uji-t* tersebut akan digunakan program *SPSS 17.0*.

HASIL

Deskriptif Statistik Kelompok *Small Sided Game* 4 x 4. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data hasil penelitian tes keterampilan *passing* sepakbola yang dilakukan oleh kelompok latihan *passing* menggunakan *small sided game* 4 x 4.

Tabel 1. Deskripsi data kelompok *Small Sided Game* 4x4

Deskripsi	Pre-test	Post-test
Rata-rata	3,620	7,7500

Deskripsi	Pre-test	Post-test
Peningkatan	114,088	

Dari Tabel 1 di atas diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) kelompok latihan *passing* sepakbola menggunakan metode *Small Sided Game* 4x4 pada *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* mempunyai perbedaan yang relatif kecil, yaitu 3,620 dengan 7,7500 dan peningkatannya sebesar 114,088. Selanjutnya akan dijelaskan data hasil penelitian tes keterampilan *passing* sepak-bola yang dilakukan oleh kelompok *Small Sided Game* 8x8 yang meliputi *mean* (rata-rata).

Tabel 2. Deskripsi data kelompok metode *Small Sided Game* 8x8.

Deskripsi	Pre-test	Post-test
Rata-rata	4,6250	5,8125
Peningkatan	25,675	

Dari Tabel 2 di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) kelompok latihan *passing* sepakbola menggunakan metode *Small Sided Game* 8x8 pada *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* mempunyai perbedaan yang relatif kecil, yaitu 4,6250 dengan 5,8125 dan peningkatannya sebesar 25,675.

Hasil latihan keterampilan *passing* sepak-bola yang menggunakan metode *small sided game* 4x4 dan 8x8. Data *pre-test* dilakukan sebelum perlakuan dan data *post-test* dilaku-kan sesudah adanya perlakuan yang berupa pelatihan menggunakan metode *small sided game* 4x4 dan *small sided game* 8x8. Analisis data dilakukan dengan meng-gunakan metode *Paired Sample T-Test*. Hasil dari analisis tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji beda *Pretest* dan *Posttest*

		<i>Paired Differences</i>							
		<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair</i>	<i>PreSSG4x4 - PostSSG4x4</i>	-4.12500	.64087	.22658	-4.66078	-3.5892	-18.205	7	.000
<i>Pair</i>	<i>PreSSG8x8 - PostSSG8x8</i>	-1.18750	1.16726	.29182	-1.80949	-.56551	-4.069	15	.001

Berdasarkan table 3 di atas didapatkan hasil sebagai berikut: Pelatihan *passing* sepakbola dengan menggunakan metode *small sided game* 4 x 4: Merumuskan hipotesis statistik: $H_0: \mu_2 = \mu_1$ tidak ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sebelum dan sesudah menerima pelatihan menggunakan metode *small sided game* 4x4. $H_1: \mu_2 > \mu_1$ ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sebelum dan sesudah menerima pelatihan menggunakan metode *small sided game* 4x4. $\alpha = 0,05$, Nilai Sig. (2-tailed) = 0,000, H_0 diterima jika $\alpha \leq$ Sig. (2-tailed), keputusan: karena nilai α (0,05) > Sig. (2-tailed) (0,000) maka H_0 ditolak, bahwa ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sebelum dan sesudah menerima metode latihan *small sided game* 4x4. Pelatihan *passing* sepakbola dengan metode *small sided game* 8x8: Merumuskan hipotesis statistic $H_0: \mu_2 = \mu_1$ tidak ada pe-

ingkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sebelum dan sesudah menerima pelatihan menggunakan metode *small sided game* 8 x 8. $H_1: \mu_2 > \mu_1$ ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sebelum dan sesudah menerima pelatihan menggunakan metode *small sided game* 8 x 8. $\alpha = 0,05$, Nilai Sig. (2-tailed) = 0,001, H_0 diterima jika $\alpha \leq$ Sig. (2-tailed), uji pihak kanan., Keputusan: karena nilai α (0,05) > Sig. (2-tailed) (0,001) maka H_0 ditolak, bahwa ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sebelum dan sesudah menerima metode latihan *small sided game* 8x8.

Pengujian beda rata-rata antar kelompok dua *sample (independent sample T-test)* dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antar kelompok. Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji *independent sample T-test*.

Tabel 4. Keputusan Hasil Uji Beda (Paired Sample T-test)

		Paired Differences							
		Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	SlsHSSG4x4-SlsHSSG8x8	3.1250	1.12599	.39810	2.18365	4.06635	7.850	7	.000

Uji beda rata-rata hasil latihan *passing* sepakbola Merumuskan hipotesis statistik: $H_0: \mu_2 = \mu_1$ tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil latihan keterampilan *passing* sepakbola yang diberi metode pelatihan menggunakan *small sided game* 4x4 dan metode 8x8. $H_1: \mu_2 \neq \mu_1$ Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil latihan keterampilan *passing* sepakbola yang diberi metode pelatihan menggunakan *small sided game* 4x4 dan metode 8x8. $\alpha = 0,05$, Nilai Sig. (2-tailed) = 0,000, H_0 diterima jika $\alpha \leq$ Sig. (2-tailed), Keputusan: karena nilai α (0,05) > Sig. (2-tailed) (0,000) maka H_0 ditolak, bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil latihan keterampilan *passing* sepakbola yang diberi metode latihan menggunakan *small sided game* 4x4 dan

metode latihan menggunakan *small sided game* 8x8. Untuk mengetahui metode mana yang mengalami peningkatan lebih tinggi terhadap hasil latihan *passing* cukup hanya dengan melihat selisih nilai *mean* yang paling besar, dari tabel 1.5 di atas pelatihan *passing* menggunakan metode *small sided game* 4x4 memiliki selisih nilai mean yang lebih tinggi yaitu 4,125 di dibandingkan dengan metode *small sided game* 8x8 1,875, artinya pelatihan menggunakan metode *small sided game* 4x4 memberikan peningkatan hasil latihan *passing* sepakbola yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode *small sided game* 8 x 8. Dari hasil tersebut didapatkan kesimpulan terkait hipotesis awal sebagai berikut:

Tabel 5. Keputusan Hasil Uji Beda (*Paired Sample T-test*)

Kelompok Yang Diuji	Nilai Signf	Taraf Signf (α)	keputusan
<i>Passing</i> sepakbola metode SSG 4x4	0,000	0,05	H_0 ditolak
<i>Passing</i> sepakbola metode SSG 8x8	0,001	0,05	H_0 ditolak

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dideskripsikan untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang diajukan oleh peneliti. Kesimpulannya adalah sebagai berikut: (1) Diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sebelum dan sesudah menerima pelatihan menggunakan metode *small sided game* 4x4. (2) Sedangkan untuk kelompok *passing* sepakbola yang menggunakan metode *small sided game* 8x8, juga ada peningkatan yang signifikan pada hasil tes *passing* sepakbola sebelum dan sesudah menerima pelatihan tersebut.

PEMBAHASAN

Kombinasi latihan *small sided game* 4x4 dan 8x8 yang dilakukan selama 18 kali pertemuan (tiga kali dalam satu minggu) berpengaruh terhadap prestasi peningkatan keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Grati Kabupaten Pasuruan dalam melakukan keterampilan *passing* ke dinding atau papan. Hal ini berdasarkan hasil analisis varian satu jalur tes awal dan tes akhir keterampilan *passing* yang dilakukan pada kelompok *small sided game* 4x4 dan 8x8, dengan hipotesis nihil ditolak. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan latihan *small sided game* 4x4 dan 8x8 terhadap keterampilan *passing* sepakbola. Dengan melakukan latihan yang sistematis, terstruktur, berulang-ulang, dan jumlah beban latihan kian hari kian meningkat, akan mampu menghasilkan tujuan dari latihan yang dilakukan. Tidak hanya itu, dalam latihan juga memerlukan

beberapa aspek-aspek yang perlu diperhatikan. Harsono (1988:100) menyatakan bahwa “beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovaskuler*, daya tahan kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*”. Selain itu penelitian Cahyono (2014) dengan judul Pengaruh Latihan *Single Leg Barriers Hops* terhadap Peningkatan Prestasi *Long Pass* pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun, bahwa kedua bentuk latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi tendangan *long pass* dan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan latihan komando. Sehingga dapat disimpulkan dari beberapa hasil penelitian tersebut, bahwa latihan *power* tungkai terbukti dapat meningkatkan keterampilan pada *shooting* dan *long pass* pada *passing*.

Berdasarkan sesuai dengan perolehan skor tes keterampilan *passing* kelompok komando dapat disimpulkan bahwa latihan ini tidak ada pengaruh terhadap prestasi *passing*. Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis *varians* yang dilakukan dengan menggunakan uji F skor keterampilan skor awal dengan skor akhir pada kelompok latihan Komando diperoleh hasil uji signifikansi yaitu, $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil keterampilan skor awal dengan skor akhir kelompok latihan komando. Ditunjukkan dari penurunan rata-rata skor awal dan rata-rata skor akhir, hal itu berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan. Dalam penelitian ini, latihan komando merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik pemain yang diberikan sesuai instruksi pelatih, namun dalam latihan ini tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing*.

Harsono (1988:101) yang menyatakan bahwa latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan”. Berdasarkan dari hasil penelitian Cahyono (2014: i) dengan judul Pengaruh Latihan *Single Leg Barriers*

Hop terhadap Peningkatan Prestasi Long Pass pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun, disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pada latihan komando.

Dari penelitian yang telah dilakukan beberapa hal yang harus diperhatikan adalah tujuan dari penelitian telah tercapai yaitu mengetahui pengaruh latihan *small sided games* dengan pemain 4 x 4 dan 8 x 8 terhadap peningkatan keterampilan passing pada pemain sepakbola. Pencapaian tujuan dari penelitian dapat terpenuhi karena didukung oleh adanya saran dan masukan selama melakukan kegiatan penelitian. Penggunaan model penelitian eksperimen ini untuk memecahkan masalah penelitian juga dipertimbangkan melalui teori-teori ahli yang mendukung selama proses penelitian. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *small sided games*, juga dapat meningkatkan keterampilan passing. Hasil ini relevan dengan beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, seperti Owen, dkk, (2004), yang dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa pelatihan *small sided games* dapat meningkatkan beberapa aspek salah satunya keterampilan teknik. Demikian pula Hoff, dkk, (2002) dimana dalam penelitiannya telah membuktikan salah satu dampak pelatihan *small sided games*, yakni dapat meningkatkan keterampilan teknik.

Selain mengkonfirmasi laporan yang ada peningkatan keterampilan passing, pada *small sided games* 4x4 lebih optimal dari pada kelompok 8x8. Adanya perbedaan tersebut karena, ruang yang sangat luas dan frekuensinya yang sangat tinggi, maka gerak pemain pada kelompok eksperimen I atau *small sided games* 4x4 lebih luas dari kelompok eksperimen II atau *small sided games* 8x8. Sehingga teknik dalam kelompok eksperimen I lebih sering dilakukan, tidak terkecuali keterampilan teknik passing.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan yang signifikan akibat penerapan model pelatihan menggunakan metode *small sided game* terhadap hasil latihan keterampilan sepakbola. Meskipun terdapat perbedaan yang signifikan antara penerapan model latihan SSG 4x4 dan SSG 8x8 tetapi hasilnya sama, yaitu

dapat meningkatkan latihan keterampilan passing sepakbola. Serta latihan menggunakan metode *small sided game* 4x4 akan memberikan peningkatan hasil latihan yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode latihan *small sided game* 8x8.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan kajian dan masukan bagi pelatih ekstrakurikuler ataupun pelatih SSB bahwa, dengan penggunaan metode *small sided game* 4x4 dalam latihan sepakbola khususnya passing, lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan metode *small sided game* 8x8. Perlu dilakukan penelitian lanjut terkait dengan pengaruh penggunaan metode *small sided game* dalam pelatihan sepakbola atau cabang olahraga yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra hudaaya.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illions : Kendal Hunt Publishing Company
- Bondarev, D.V. (2011). *Factors influencing cardiovascular responses during small-sided soccer games performed with recreational purposes*. Journal Sevastopol National Technical University
- Brown, Eugene W. *Youth Soccer A Complete Handbook*, (USA, Cooper Publishing Group LLC, 1992.
- Cahyono, Dwi Endra. 2014. *Pengaruh Latihan Single Leg Barriers Hop terhadap Peningkatan Prestasi Long Pass Pada Sekolah Sepakbola Malang Post Usia 13-15 Tahun*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: UM

- Decaprio, Richard. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press, 2013.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK, Depdikbud.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung
- Hoff J, Wisløff U, Engen LC. (2002) *Soccer specific aerobic endurance training*. *British Journal Sports Medicine* ;36:218–21.
- Husdarta dan Nurlan Kusmaedi. *Pertumbuhan dan Perkembangan (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Jones, S., &Drust, B. (2007). *Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 in elite youth soccer players*. *Kinesiology*, 39, 150–156.
- Luxbacher, J.A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Grafindo. Malang (UM Press).
- Maksum, A. (2009), *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. UNESA.
- Muhdhor, Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Owen, A., Twist C dan Ford, P. (2004). *Small-Sided Games: The Physiological And Technical Effect Of Altering Pitch Size And Player Number*. *Journal Insight-Issue 2*, Volume 7
- Pate RR. Mc., Clengham B., Rotella R., (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeatihan, (Scientific Foundation of Coaching)*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto), Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Jakarta. Depdikbud Dirjen P2 LTPK.
- Samsudin. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* 2013. Jakarta: POR UNJ, 2013.
- Sarifudin, A. 1981. *Pedoman Pelaksanaan KO- Kurikuler*. Universitas Negeri Malang.
- Sarumpaet, A, (1992). *Permainan Besar*. Semarang. Depdikbud.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar Sepakbola Modern, 2th Ed*. Malang. Dioma Publishing.
- Scheunemann, T., Reyna, C., Perez, J., & Gunadi, P. (2012). *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Modern Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Jakarta : PSSI.
- Soedjono. 1992. *Konsep Pembinaan Sepakbola Usia Dini*. Makalah. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sugiyanto, dkk. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*, Jakarta: Mendikbud, 2007.
- Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung.
- Sukatamsi, *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud, 1997.
- Sumantri, Mulyani dan Nana Syaodih. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional, 2007.
- Trisno. 2013. *Materi Penjaskesor*, (Online), (http://trisnoorsolo.blogspot.com/2013/01/materi-penjaskesor_21.html?m=1), diakses tanggal 18 Februari 2014.
- Winarno, M. E. (2006). *Metode Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang

Witarsa, Aang. *Taktik Sepakbola*. Jakarta:
PSSI, 1984.