



**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* 6 LAWAN 6  
DAN 7 LAWAN 7 TERHADAP KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN  
*DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA**

**Adi Rianto**  
**Universitas Negeri Surabaya**

**INFORMASI ARTIKEL**

**ABSTRAK**

Dikirim : 16 Februari 2019  
Revisi pertama : 20 Februari 2019  
Diterima : 23 Februari 2019  
Tersedia online : 28 Februari 2019

Kata Kunci : *Small Sided Games* 6  
Lawan 6, *Small Sided Games* 7 Lawan  
7, Kelincahan, Keterampilan *Dribbling*

Email : [adirianto1123@gmail.com](mailto:adirianto1123@gmail.com)

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh penerapan latihan *Small Sided Games* 6 Lawan 6, *Small Sided Games* 7 Lawan 7, Kelincahan, Keterampilan *Dribbling* pada siswa ekstrakurikuler cabang olahraga sepakbola MI Yapisthon Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dan desain menggunakan *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis uji beda (*t-test*) dan multivariat analisis of variance (*ANOVA*). Berdasarkan data yang diperoleh disimpulkan terjadi peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok eksperimen dibanding dengan kelompok kontrol. Kelincahan terjadi peningkatan pada kedua kelompok eksperimen I dan II, tingkat keterampilan *dribbling* lebih terlihat pengaruhnya pada kelompok eksperimen I, hal ini bisa disebabkan karena pada pengamatan dilapangan kelompok eksperimen 1 dan 2 pada saat melakukan latihan *small sided games* tidak berani mennggiring bola.keterbatasan waktu yang ada dan minimnya pertemuan perlakuan per minggunya yang diberikan juga mempengaruhi.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari di seluruh penjuru dunia, Dari sekian banyak cabang olahraga. Sutanto (2016, p.17) mengungkapkan bahwa olahraga yang satu ini telah dimainkan oleh lebih dari 200 negara di dunia. Para pemain yang terlibat dalam olahraga ini pun mencapai ratusan juta orang. Sepakbola dalam permainannya dimainkan dengan dua tim yang masing-masing dalam satu tim beranggotakan sebelas pemain dan lebih dikenal juga dengan sebutan kesebelasan, dalam permainannya olahraga sepakbola ini masing masing kesebelasan saling berusaha untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Sepakbola saat ini telah menjadi olahraga industri dimana setiap klub sepakbola profesional memiliki banyak sponsor untuk menyediakan perlengkapan latihan sampai dengan seragam untuk pertandingan resmi. Suratman (2016, p.17) mengatakan bahwa olahraga sepakbola telah menjadi industri entertainment dan gaya hidup masyarakat dunia.

Kondisi sepakbola nasional saat ini membutuhkan pembenahan dimulai dari yang paling dasar. Peningkatan prestasi sepakbola di Indonesia membutuhkan waktu yang cukup lama, serta dibutuhkan pembenahan yang serius di setiap aspeknya. Selain membutuhkan sarana dan prasarana yang baik juga dibutuhkan pelatih yang memang mempunyai standarisasi pada setiap jenjang usia agar mampu meningkatkan keterampilan fisik, teknik serta mental bertanding yang baik. Untuk mempunyai timnas yang kuat dan hebat serta berkualitas sepakbola Indonesia harus mengutamakan pembenahan pembinaan sepakbola diusia dini. Dalam mempersiapkan pemain profesional tidak akan bisa didapatkan dengan cara yang instan, dibutuhkan pembinaan dari usia muda yang baik dan benar sehingga pada puncak usianya akan menjadi pemain yang benar-benar telah siap baik segi fisik, mental maupun tehnik. Oleh karena itu apabila sepak bola Indonesia ingin mempunyai tim nasional sepakbola yang berkualitas maka yang paling utama yang harus mendapat perhatian serius adalah pembinaan usia muda yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan.

Kelincahan Merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Hidayat (2014, p.45), mengatakan kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Menurut Sucharitha dkk (2014, p.76), kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh dengan cepat berubah arah selama rangkaian gerakan. Dalam olahraga misalnya permainan sepakbola yang dimainkan dengan lapangan yang lebar, memerlukan gerakan yang kompleks. Sebagai cabang olahraga yang arah datang dan perginya bola tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari menjemput bola, melompat, lari cepat, berhenti tiba-tiba, ataupun menghindari lawan sangat diperlukan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan sepakbola memerlukan unsur-unsur kelincahan.

Keterampilan menggiring bola sangat penting dalam sepakbola untuk memungkinkan pemain mempertahankan bola pada saat berlari untuk melewati lawan-lawannya mencari ruang terbuka. Sering kali seorang pemain mempunyai pilihan untuk menendang bola tetapi tidak memiliki pilihan untuk menendang bola langsung ke gawang atau untuk melakukan umpan kerekkan satu tim. Menurut Larkin, (dalam Rozy,

2012, p.2) dalam usaha untuk mempertahankan penguasaan bola, pemain harus mampu bergerak dengan bola sampai ada kesempatan untuk menendang langsung ke gawang atau mengumpan bola ke rekan satu tim.

*Small sided games* atau permainan sisi kecil banyak digunakan untuk sekaligus meningkatkan kebugaran, keterampilan taktik, dan dinamika permainan Benham, dkk, (2017, p.234). Jika dibandingkan dengan permainan lengkap dengan tim yang lebih besar, lapangan yang digunakan ini lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola yang sebenarnya. Dalam analisis sepakbola dalam suatu pertandingan, pemain hanya menguasai 2% dalam durasi pertandingan dan sisanya pemain hanya berlari tanpa menggunakan bola Katis & Kellis (2009, p.376). Jamshad & Praveen (2017, p.450) Pertandingan untuk pemain berusia antara 9-13 tahun juga mempersiapkan dan bermain di domain SSG dan berkisar 6 vs 6 sampai 8vs 8 mengandalkan area dan mengelola Tubuh dalam pertandingan sepak bola.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *small sided games* 6 lawan 6 terhadap peningkatan kelincahan?
2. Apakah ada pengaruh latihan *small sided games* 6 lawan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* ?
3. Apakah ada pengaruh latihan *small sided games* 7 lawan 7 terhadap peningkatan kelincahan?
4. Apakah ada pengaruh latihan *small sided games* 7 lawan 7 terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*?
5. Manakah yang lebih besar pengaruh latihan *small sided games* 6 lawan 6 dan 7 lawan 7 terhadap kelincahan?
6. Manakah yang lebih besar pengaruh latihan *small sided games* 6 lawan 6 dan 7 lawan 7 terhadap keterampilan *dribbling*?

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini secara umum adalah: untuk mendapatkan data secara empirik tentang pengaruh latihan *small sided games* 6 lawan 6 dan 7 lawan 7 terhadap kelincahan dan keterampilan *dribbling*. Sehingga dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis pengaruh latihan *small sided games* 6 lawan 6 terhadap kelincahan.
2. Menganalisis pengaruh latihan *small sided games* 6 lawan 6 terhadap keterampilan *dribbling*
3. Menganalisis pengaruh latihan *small sided games* 7 lawan 7 terhadap kelincahan.
4. Menganalisis pengaruh latihan *small sided games* 7 lawan 7 terhadap keterampilan *dribbling*.
5. Menganalisis pengaruh latihan *small sided games* 6 lawan 6 dan 7 lawan 7 terhadap kelincahan.
6. Menganalisis pengaruh latihan *small sided games* 6 lawan 6 dan 7 lawan 7 terhadap keterampilan *dribbling*.

**KAJIAN PUSTAKA**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari di seluruh penjuru dunia, Dari sekian banyak cabang olahraga. Sutanto (2016, p.17) mengungkapkan bahwa olahraga yang satu ini telah dimainkan oleh lebih dari 200 negara di dunia.

Pengertian latihan secara khusus menurut Bompa dan Buzzichelli (2009, p.7) latihan merupakan suatu proses yang terprogram secara sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat penampilan tertinggi yang dilakukan berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Sedangkan pengertian latihan menurut Sukadiyanto dan Muluk, (2011, p.8), latihan atau *training* sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, metode, pendekatan ilmiah, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

*Small sided games* menurut Bondarev, (2011, p.115) sebuah permainan yang dimainkan kurang dari sebelas pemain dan permainan dilakukan di lapangan berukuran lebih kecil. Michael et all (2013, p.139) *Small sided Games* Merupakan permainan yang melibatkan sedikit pemain dari jumlah pemain pada pertandingan yang sebenarnya dan dimainkan pada bidang lapangan yang lebih kecil dengan peraturan yang dimodifikasi.

Kelincahan adalah kemampuan untuk menjaga dan mengendalikan posisi tubuh saat merubah arah dengan cepat (Sporis dkk, 2010 p.679). Menurut Miller dkk (dalam Sporis dkk, 2010, p.66) kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengubah arah, membuat cepat berhenti dan melakukan gerakan cepat berhenti melakukan gerakan cepat, halus, efisien dan berulang-ulang.

Pemain sepakbola yang berprestasi tentunya memiliki keterampilan yang baik untuk melewati setiap lawan-lawannya, menurut Snow, (2010, p.231) Perubahan arah dan perubahan kecepatan sangat penting untuk sukses menggiring bola Perubahan arah adalah kemampuan saat menggiring bola untuk mengubah arah ke kiri atau kanan atau putaran 180 °. Perubahan kecepatan sambil *dribbling* bisa jadinya dari lamban ke cepat atau cepat melambat, sampai berhenti total atau bergerak dari awal berdiri.

**METODE PENELITIAN**

**Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*). Desain penelitian memakai *None Equivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design* (Sriundy, 2015, p.201). Desain penelitian ini tidak menggunakan *random* sebagai cara memasukkan subjek. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. None Equivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design**

A	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>7</sub>
	O <sub>2</sub>		O <sub>8</sub>
B	O <sub>3</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>9</sub>
	O <sub>4</sub>		O <sub>10</sub>
C	O <sub>5</sub>	-	O <sub>11</sub>
	O <sub>6</sub>		O <sub>12</sub>

Sumber : Sriundy (2015, p.201)

**Keterangan:**

- O<sub>1</sub> : Observasi 1 (*Pretest* kelincahan *small sided games* 6 lawan 6)
- O<sub>2</sub> : Observasi 2 (*Pretest* keterampilan *dribbling* 6 lawan 6)
- O<sub>3</sub> : Observasi 3 (*Pretest* kelincahan *small sided games* 7 lawan 7)
- O<sub>4</sub> : Observasi 4 (*Pretest* keterampilan *dribbling small sided games* 7 lawan 7)
- O<sub>5</sub> : Observasi 5 (*Pretest* kelincahan kontrol)
- O<sub>6</sub> : Observasi 6 (*Pretest* keterampilan *dribbling* kontrol)
- X<sub>1</sub> : *Treatment* kelompok 1 *small sided games* 6 lawan 6
- X<sub>2</sub> : *Treatment* kelompok 2 *Small sided games* 7 lawan 7
- : Tanpa perlakuan (kelompok kontrol)
- O<sub>7</sub> : Observasi 7 (*Posttest* kelincahan *small sided games* 6 lawan 6)
- O<sub>8</sub> : Observasi 8 (*Posttest* keterampilan *dribbling small sided games* 6 lawan 6)
- O<sub>9</sub> : Observasi 9 (*Posttest* kelincahan *small sided games* 7 lawan 7)
- O<sub>10</sub> : Observasi 10 (*Posttest* keterampilan *dribbling small sided games* 7 lawan 7)
- O<sub>11</sub> : Observasi 11 (*Posttest* kelincahan kontrol)
- O<sub>12</sub> : Observasi 12 (*Posttest* keterampilan *dribbling* kontrol)

**Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian**

Waktu penelitian ini dilaksanakan 2 bulan mulai dari minggu ke dua bulan Maret hingga minggu ke dua bulan Mei 2018. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Mi Yapisthon Kota Surabaya Provinsi Jawa Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 Siswa Ekstrakurikuler MI Yapisthon Surabaya Jumlah sampel 36 siswa yang aktif ikut berlatih dan memenuhi syarat sesuai kriteria yang telah ditetapkan untuk penelitian ini, yaitu berjenis kelamin laki-laki yang berusia 10-12 tahun. Ditambahkan penjaga gawang agar tingkat kesulitan dalam mencetak gol bertambah dan seperti pada pertandingan sepakbola yang sesungguhnya. Proses pembagian anggota sampel ke dalam kelompok-kelompok dilakukan secara *random sampling* sehingga memberikan kesempatan kepada semua populasi untuk memperoleh kesempatan yang sama. Kelompok dalam penelitian ini terbagi menjadi 3 kelompok yaitu: kelompok A mendapat latihan *small sided games* 6 lawan 6, kelompok B mendapat latihan *small sided games* 7 lawan 7 dan kelompok C adalah kelompok kontrol tidak diberi latihan *small sided games*.

**Teknik Pengumpulan Data**

Pada tahap ini, diadakan pertemuan dengan seluruh sampel dan diberikan penjelasan secara umum mengenai proses yang akan dilaksanakan, setelah itu baru diadakan pengumpulan data awal. Setiap penelitian ilmiah, metode pengumpulan data adalah cara yang ditempuh oleh peneliti dalam usaha memperoleh data dengan lengkap. Dengan memperoleh data tersebut, sehingga peneliti dapat mengetahui hal-hal yang dapat membantu dalam proses penelitian.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode tes perbuatan dan dokumentasi. Metode tes perbuatan adalah suatu alat atau prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data atau keterangan-keterangan yang dibutuhkan. Dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data tentang nama-nama siswa ekstrakurikuler sepakbola MI Yapisthon.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam proses analisis data penulis menggunakan bantuan program statistical product and service solution (SPSS) 22. Untuk memberikan makna pada data yang dihasilkan dari tes dan pengukuran akan dilakukan sebagai berikut :

1. Uji Prasyarat Analisis
  - a. Deskripsi data tentang subjek penelitian (N), rerata (*mean*) Tes awal-Tes akhir dan delta (selisih skor tes akhir dengan tes awal).
  - b. Uji normalitas data menggunakan Kolmogrove-Smirnov Test
  - c. Uji homogenitas varian menggunakan uji *Levene's Tes*.
2. Uji Statistik Hipotesis
  - a. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh perlakuan pada variabel terikat sebelum dan setelah perlakuan setiap kelompok penelitian digunakan *paired t test* (uji t), dengan tingkat penolakan hipotesis pada  $\alpha = 0,05$ .
  - b. Untuk mengetahui besarnya perbedaan pengaruh perlakuan terhadap peningkatan variabel terikat sebelum dan setelah perlakuan antar-kelompok digunakan analisis statistik ONE WAY ANOVA (*Analysis of Variance*). Dengan taraf penolakan hipotesis pada  $\alpha = 0,05$ .
  - c. Untuk mengetahui variabel bebas mana yang lebih memiliki pengaruh paling besar dalam meningkatkan variabel terikat digunakan analisis statistik LSD (*Least Significant Different*), dengan taraf penolakan hipotesis pada  $\alpha = 0,05$ .

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Perolehan hasil dari penelitian ini merupakan kumpulan fakta empiris atau nyata yang untuk mendeskripsikan pengaruh dari kelompok eksperimen I dan kelompok kontrol terhadap kelincahan dan keterampilan *dribbling*. Pada penelitian ini hanya menetapkan keterkaitan variabel bebas program latihan *small sided games 6* lawan 6 dan *small sided games 7* lawan 7 terhadap kelincahan dan keterampilan *dribbling*. Guna berdasarkan rancangan dan variabel penelitian yang berlangsung selama delapan minggu yang terdiri dari atas dua perlakuan dengan frekuensi perlakuan sebanyak tiga kali dalam satu minggu untuk kelompok program latihan *small sided games 6* lawan 6 dan *small sided games 7* lawan 7.

Perolehan data didapat dari tes dan pengukuran dari variabel terikat untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini. Tes yang dilakukan dalam variabel terikat terdiri atas dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang sebagai pembanding dari hasil perlakuan kelompok eksperimen. Adapun kelompok eksperimen diberi perlakuan program latihan *small sided games 6* lawan 6 dan *small sided games 7* lawan 7. Sedangkan kelompok kontrol tidak di beri perlakuan sama sekali. Sehingga pada kelompok kontrol ini tidak diberi perlakuan sebagaimana pada kelompok sebelumnya, namun demikian data awal maupun data akhir kelincahan, dan keterampilan *dribbling* dari kelompok kontrol juga di analisis untuk keperluan penelitian. Perolehan hasil tes dan pengukuran dari variabel terikat, selanjutnya di analisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan proses analisis statistik menggunakan program SPSS seri 22. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas data menggunakan uji *kolmogorov-smirnov test* dengan taraf signifikan 5% atau 0.05 dan

uji homogenitas dengan *lavene's test* dengan taraf signifikan 5% atau 0.05. Untuk pengujian hipotesis penelitian pertama, kedua, dan ketiga digunakan uji-t atau yang dalam SPSS seri 22 dikenal dengan *paired test*.

a. Hasil Perhitungan *Post Hoc Test* dengan LSD Kelincahan

**Tabel 2. Hasil *Post Hoc Test* dengan LSD Kelincahan**

Kelompok		Mean difference	Signifikansi (p)
Small Sided Games 6 Lawan 6	Small sided games 7 lawan 7	0.46500*	0.013
	Kontrol	1.72900*	0.000
Small sided games 7 lawan 7	Small Sided Games 6 Lawan 6	-0.46500*	0.013
	Kontrol	1.26400*	0.000
Kontrol	Small Sided Games 6 Lawan 6	-1.72900*	0.000
	Small sided games 7 lawan 7	-1.26400*	0.000

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2018)

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara ketiga kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari *Mean difference*. Sehingga dari *Mean difference* tersebut memberikan sebuah makna perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan antar kelompok penelitian. Hal ini dapat diketahui dari nilai *Mean difference*, bahwa kelompok latihan *Small Sided Games 6* lawan 6 dan *Small Sided Games 7* Lawan 7 sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel kelincahan dibandingkan kelompok kontrol

b. Hasil Perhitungan *Post Hoc Test* dengan LSD Keterampilan *Dribbling*

**Tabel 3. Hasil *Post Hoc Test* dengan LSD Keterampilan *Dribbling***

Kelompok		Mean difference	Signifikansi (p)
Small Sided Games 6 Lawan 6	Small Sided Games 7 Lawan 7	0.03619	0.808
	Kontrol	0.97833	0.000
Small Sided Games 7 Lawan 7	Small Sided Games 6 Lawan 6	-0.03619	0.808
	Kontrol	0.94214	0.000
Kontrol	Small Sided Games 6 Lawan 6	-0.97833	0.000
	Small Sided Games 7 Lawan 7	-0.94214	0.000

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2018)

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa ada perubahan signifikan diantara ketiga kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada *Mean difference*, sehingga dari *Mean*

*difference* tersebut memberikan perbedaan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *Dribbling* antar kelompok. Dengan demikian dari hasil uji beda *dependent* antar kelompok dari variabel *dependent* dapat disimpulkan bahwa program latihan *Small Sided Games 6* Lawan 6 dan *Small Sided Games 7* Lawan 7 sama-sama tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *Dribbling*.

### **Latihan Kelompok Eksperimen I (*Small Sided Games 6* Lawan 6)**

Setelah diberikan latihan *Small Sided games 6* lawan 6 selama delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali perminggu, menunjukkan terjadinya peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan dan keterampilan *dribbling*. Setelah dilakukan uji signifikansi ternyata hasilnya adalah signifikan, hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *small sided games 6* lawan 6 benar-benar berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan. *Small sided games 6* lawan 6 dalam penelitian ini merupakan aktivitas fisik yang dimainkan 6 orang masing-masing tim pada durasi permainan dalam 4 babak yaitu: 2 x 25 menit pada minggu pertama dan pada minggu kedua; 2 x 25 menit hingga pada minggu kedelapan: dan waktu istirahat 10 menit diantara babak dengan ukuran lapangan panjang 55 meter dan lebar 36 meter jumlah pemain, dan luas lapangan.

Latihan *small sided games 6* lawan 6 pemain sepakbola bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik dan teknik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, *dribbling* bola, dan menghadang pergerakan lawan. Berdasarkan pengamatan di lapangan dalam latihan *small sided games 6* lawan 6 terdapat gerak yang bersifat eksplosif seperti berlari dan gerak berbalik ke belakang dan menyamping atau gerak mengubah arah serta gerakan pemain melakukan *dribbling* bola berpengaruh pada kelincahan dan keterampilan *dribbling*.

Hasil latihan *small sided games 6* lawan 6 mempunyai dampak positif pada kelincahan dan keterampilan *dribbling* dimana kedua komponen tersebut mempunyai pengaruh pada siswa ekstrakurikuler di MI Yapisthon. Kinerja pada kelincahan dan keterampilan *dribbling* kelompok pelatihan *small sided games 6* lawan 6 meningkat masing-masing dari *pretest* ke *posttest*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh cashamichana & Castellano 2010, p.620 bahwa *small sided games* dapat meningkatkan kondisi fisik daya tahan aerobik pada pemain sepakbola muda. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian Rampini dkk (dalam Jones & Drust, 2007, p.150) bahwa *small sided games* merupakan pelatihan yang bermanfaat untuk mengembangkan kondisi fisik pemain muda.

### **Latihan Kelompok Eksperimen II (*Small Sided Games 7* Lawan 7)**

Berdasarkan hasil *paired sample t-test* 'uji t sampel berpasangan' terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *small sided games 7* terhadap kelincahan namun tidak memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling*.

Setelah diberikan latihan *small sided games 7* lawan 7 selama delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali perminggu, menunjukkan terjadinya pengaruh yang

positif terhadap peningkatan kelincuhan tetapi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling*. Setelah dilakukan uji signifikansi ternyata hasilnya adalah signifikan, hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *Small Sided Games 7* lawan 7 benar-benar berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincuhan. *Small sided games 6* lawan 6 dalam penelitian ini merupakan aktivitas fisik yang dimainkan 6 orang masing-masing tim pada durasi permainan dalam 2 babak yaitu: 2 x 25 menit pada minggu pertama dan pada minggu kedua; 2 x 25 menit pada minggu ketiga dan pada minggu kedelapan; dan waktu istirahat 10 detik diantara babak dengan ukuran lapangan 55 meter dan lebar 36. Jumlah pemain, dan luas lapangan tersebut berpengaruh terhadap beban latihan dan mampu memberikan *stimulus* atau rangsangan terhadap denyut jantung yang mengarah pada adaptasi dalam hal sistem energi aerobik dan anaerobik sehingga berpengaruh terhadap kelincuhan.

Latihan *small sided games 7* lawan 7 pemain sepakbola bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik dan teknik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, *dribbling* bola, dan menghadang pergerakan lawan. Berdasarkan pengamatan di lapangan dalam latihan *small sided games 7* lawan 7 terdapat gerak yang bersifat eksplosif seperti berlari dan gerak berbalik ke belakang dan menyamping atau gerak mengubah arah serta gerakan pemain melakukan *dribbling* bola berpengaruh pada kelincuhan dan keterampilan *dribbling*.

Hasil latihan *small sided games 7* lawan 7 mempunyai dampak positif pada kelincuhan namun tidak memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dimana kedua komponen tersebut mempunyai pengaruh terhadap kelincuhan pada siswa ekstrakurikuler di MI Yapisthon. Kinerja pada kelincuhan dan keterampilan *dribbling* kelompok pelatihan *small sided games 7* lawan 7 meningkat masing-masing dari *pretest* ke *posttest*. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Katis & Kellis (2009:1620) bahwa *small sided games* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kondisi fisik dan performa pada pemain sepakbola usia muda. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dinyatakan oleh Jones & Drust, 2007, p.150) bahwa latihan *small sided games* banyak digunakan mengembangkan keterampilan teknik dan taktik.

### **Perbandingan Latihan *Small Sided Games 6* Lawan 6 dan *Small Sided Games 7* Lawan 7**

Pemberian latihan *Small Sided Games 6* lawan 6 dapat memberikan hasil yang lebih baik dari pada pemberian latihan *Small Sided games 7* lawan 7 terhadap peningkatan hasil kelincuhan dan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola MI Yapisthon. Dari hasil signifikansi menggunakan *post hoc test* menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian latihan *small sided games 6* lawan 6 terhadap kelincuhan dan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola MI Yapisthon.

Hasil latihan *small sided games 6* lawan 6 memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *small sided games 7* lawan 7 akibat latihan *small sided games 7* lawan 7 pada pengamatan lapangan sampel kurang berani dalam melakukan *dribbling* bola. Dari hasil olah data pada bab IV, dapat dikatakan bahwa

pemberian program latihan kepada kelompok *small sided games* 6 lawan 6 dan *small sided games* 7 lawan 7 serta perlakuan konvensional kepada kelompok kontrol menunjukkan peningkatan hasil dari *pretest* dan *posttest*. Sesuai dengan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *small sided games* 6 lawan 6 mempunyai pengaruh yang lebih baik (efektif) terhadap hasil kemampuan kelincahan namun tidak terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola MI Yapisthon. Maka dapat direkomendasikan kepada pelatih dan praktisi olahraga pada umumnya dan khususnya olahraga sepakbola bahwa pelatihan *small sided games* 6 lawan 6 dan *small sided games* 7 lawan 7 sesuai dan tepat dalam meningkatkan kemampuan kelincahan dan keterampilan *dribbling*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *small sided games* 6 lawan 6 terhadap kelincahan
2. Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *small sided games* 6 lawan terhadap keterampilan *dribbling*
3. Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *small sided games* 7 lawan 7 terhadap kelincahan
4. Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *small sided games* 7 lawan 7 terhadap keterampilan *dribbling*
5. Latihan *small sided games* 6 lawan 6 memberikan pengaruh lebih efektif dari latihan *small sided games* 7 lawan 7 dan kelompok kontrol terhadap kelincahan
6. Latihan *small sided games* 6 lawan 6 memberikan pengaruh lebih efektif dari latihan *small sided games* 7 lawan 7 dan kelompok kontrol terhadap keterampilan *dribbling*

### Saran

Pada penelitian ini telah membuktikan bahwa latihan *small sided games* 6 lawan 6 berpengaruh positif untuk meningkatkan kelincahan dan keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola usia muda maka disarankan dalam memberikan latihan untuk meningkatkan kelincahan menggunakan *small sided games* 6 lawan 6 pada pemain sepakbola usia muda.

Model latihan *small sided games* merupakan bentuk latihan yang menyerupai pertandingan sepakbola yang sebenarnya yang sesuai untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan dan meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola usia muda.

Bagi guru atau pelatih untuk meningkatkan kelincahan dan keterampilan *dribbling* pada cabang olahraga sepakbola tidak hanya menggunakan latihan konvensional saja, tetapi latihan *small sided games* juga dapat digunakan sebagai alternatif yang efektif untuk meningkatkan kelincahan dan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola usia muda.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan latihan *small sided games* dengan berbagai modifikasi seperti jumlah pemain, ukuran lapangan serta pembatasan sentuhan bola.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Beenham 1. M., David. J., Fry 1. John. Howard H, Hurst<sup>2</sup>, Antonio Figueirido<sup>2</sup> & Atkins, Steve. 2017. *A Comparison of GPS Workload Demands in Match Play and Small-Sided Games by the Positional Role in youth Soccer*. Journal of Human Kinetics volume 57/2017, 129-137.
- Bompa, Tudor O. Dan Buzzichelli, Carlo. 2015. *Periodization Training for Sport*. Edisi Ketiga. New York: Human Kinetics.
- Bondarev, D.V. 2011. "Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small Sided Games Performed with Recreational Purposes". *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. 2011. "Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review". *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220.
- Jamshad, M, & Praveen, A. 2017. *Effect of Small Sided Games on Selected Physical and Performance Related Variables Among Young Soccer Players*. *International Journal of Physical Education, Sport and Health* 2017; 4(3):450-453.
- Jones, S. & Drust, B. 2007. "Physiological and Technical Demands of 4 vs 4 and 8 v 8 Games in Elite Youth Soccer Players". *Research Institute for Sports and Exercise, Liverpool John Moores University United Kingdom*, 2,150-156.
- Katis, A. & Kellis, E. 2009. "Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players". *Journal of Sport Science and Medicine*, 2009, 8 374-380.
- Michael, J, Davies, Young, W, Farrow, D, & Bahnert, H. 2013. *Camparison of Agility Demands of Small-Sided Games in Elite Australian Football*. *International Journal of Sport Physiology and Performance*, 2013, 8, 139-147. 2013 Human kinetics, Inc.
- Rampini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A. 2007. *Factors Influencing physiological Responses to Small-Sided Soccer Games*. *Journal of sports Sciences*, 25, 659-666.
- Rozy, A. 2012. "Pengaruh Pelatihan Small Sided Games 3 Lawan 3 dan 6 Lawan 6 Terhadap Kemampuan Dribling dan Passing Pemain Sepak Bola". Tesis Magister Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
- Snow, S dan Thomas, J. 2009. *Small Side Games Manual*. Coaching Education Depertement.
- Sporis, G., Jukic, I., Milanovic, L., Andrić, V. 2010. "Reliability and Factorial Validity of Agility Test for Soccer Players". *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 24 No. 3 Maret 2010. Pp.679-689.
- Sriundy, I Made Mahardika. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: University Press.

- Sucharitha, B.S dkk. 2012. “*Effectiveness of Plyometric Training Onanaerobic Power and Agility in Female Badminton Players*”. *International journal Of Pharmaceutical Research and Bio Science*. ISSN: 2277-8713, Volume 3 No 4. Pp 754-761.
- Sukadiyanto dan Muluk, N. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suratman, T. 2016. *Strategi Olahraga Nasional Abad ke-21*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Sutanto, T. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.