Pengaruh Variasi Latihan *Small Side Games* terhadap Kemampuan *Passing* Sepakbola Pemain Usia 11-13 Tahun SSB TASBI

Abdul Malik[*1], Muhammad Nustan Hasibuan[2], Nurkadri[3]
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan Jalan Willem Iskandar Pasar V Medan Estate, Medan Tuntungan Medan, Sumatra Utara, 20221, Indonesia
amalikbintan7@gmail.com
nurkadri@unimed.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *small side games* terhadap kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* sepakbola yang berjarak 10 meter. Subjek penelitian ini adalah siswa SSB TASBI usia 11-13 tahun yang berjumlah 20 orang. Dipilih dengan menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis data menggunakan statistika inferensial dengan uji t pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian pada hipotesis variasi latihan *small side games* diperoleh t hitung (23,25) > t tabel (1,729). Hasil tersebut dapat disimpulkan variasi latian *small side games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* sepakbola usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021.

Kata kunci: *Pengaruh, Variasi Latihan Small Side Games, Passing*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of variations in small side games training on the football passing ability of 11-13 year old SSB TASBI players in 2021. This research is an experimental research. The data collection technique in this study used a football passing test which was 10 meters away. The subjects of this study were SSB TASBI students aged 11-13 years, totaling 20 people. Selected using total sampling technique. The data analysis technique used inferential statistics with t-test at a significant level of 5%. The results of the research on the hypothesis of variations in small side games exercise obtained t count (23.25) > t table (1.729). From these results, it can be concluded that the variation of small side games training has a significant influence on the passing ability of 11-13 year olds in SSB TASBI in 2021.

Keywords: *Influence, Small Side Games Exercise Variations, Passing*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang tersistematis untuk mendorong, mengembangkan serta meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga bisa dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut. Adapun tujuan pada masyarakat umumnya yang melakukan olahraga ialah untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas. Selain itu, olahraga juga dapat dilakukan untuk sekedar hobi, menurunkan berat badan dan mencapai prestasi. Diantara berbagai banyak cabang olahraga salah satunya adalah sepakbola. (Bangkit Pramudya Putra, Dikdik Zafar Sidik, 2021)

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat dikenal dan digemari oleh masyarakat diseluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, permainan ini dikenal dan dimainkan oleh sebagian besar lapisan masyarakat mulai dari usia dini, remaja hingga dewasa, bahkan kaum wanita juga menggemari dan memainkan olahraga tersebut. Sepakbola merupakan permainan

beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, 11 orang tersebut dibagi menjadi beberapa posisi, diantaranya penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan (Supriadi, 2015)

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan sepakbola dan sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain, hampir seluruh permainan dilakukan dengan *passing*, besarnya kontribusi *passing* dalam permainan sepakbola, maka perlu dilatih kepada setiap pemain sepakbola.(Ardhiri & Anto, 2020) Berdasarkan fungsi dan tujuannya, *passing* berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim. Pada umumnya, menghubungkan pemain satu dengan lainnya dalam satu tim pada jarak dekat dilakukan dengan operan-operan rendah menyusur tanah (*passing*). Melalui operan-operan rendah yang tepat dan penerapan taktik serta strategi yang baik dapat mengecoh atau membuka pertahanan lawan (Anshar, 2018). Pentingnya peranan *passing* dalam sepakbola, maka harus diajarkan pada tahap awal bagi pemain usia dini, *passing* dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan juga punggung kaki (Pratikno, Moch Asmawi, 2021)

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Alafgani & Rustiadi, 2021) dengan judul "Pengaruh Metode *Passing Triangle* dan *Metode Small Side Game* Terhadap Ketepatan Passing Siswa Akademi Sepak Bola Satria Kencana Serasi Ku" Hasil penelitian ini menunjukkan uji t untuk hipotesis 1 Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada pengaruh metode Passing Triangle Terhadap Ketepatan Passing Siswa Akademi Satria Kencana Serasi Usia 14 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2020. Dari hasil uji t untuk hipotesis 2 Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada pengaruh metode Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Siswa Akademi Satria Kencana Serasi Usia 14 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2020. Dari hasil uji t untuk hipotesis 3 dapat dilihat Ho diterima dan Ha ditolak, berarti tidak ada perbedaan metode Passing Triangle dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Siswa Akademi Satria Kencana Serasi Usia 14 Tahun Kabupaten Semarang Tahun 2020.

Adapun penelitian yang dilakukan (Sugandi & Santosa, 2020) yang berjudul "Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal" Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel (6.90 > 1.70) yang berarti bahwa small sided game memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar passing dalam permainan futsal di SMP Taruna Mandiri. Kesimpulan penelitian ini yaitu penerapan variasi latihan berbentuk small sided game sangat cocok digunakan dalam olahraga futsal, terutama untuk meningkatkan keterampilan passing.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Wantania, 2021) dengan judul "Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola". Hasil data peneliti memakai teknik statistic uji t 95% tingkat kebenaran pada hasil penelitian oleh sebab itu hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh metode latihan small sided games terhadap keemampuan passing dalam permainan sepak bola pada mahasiswa Jurusan PKL FIK Unima.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan dan wawancara dengan pelatih, peneliti diketahui bahwa kemampuan *passing* pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI pada saat latihan dalam sesi *game* cukup memprihatinkan, hal ini juga terlihat pada pertandingan persahabatan. Sebagian besar pemain kurang mampu mengembangkan permainan mereka karena sering melakukan kesalahan *passing*, seperti *passing* bola tidak sampai kepada teman, *passing* bola melambung rendah, dan *passing* tidak tepat sasaran.

Oleh karena itu peneliti mencoba melakukan tes pendahuluan, adapun bentuk tes *passing* yang digunakan yaitu instrumen tes umpan pendek sepakbola (*short passing*) oleh (Wibowo & Indardi, 2014), kemudian diperoleh hasil tes kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI, 99% berada dalam kategori kurang dan 1% dalam kategori kurang sekali..

Ada banyak cara untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola, salah satu diantaranya adalah dengan latihan *small side games*, hal ini dapat diperkuat dari penelitian sebelumnya yang menunjukan "Hasil analisis data yang dilakukan ada perbedaan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 0,90 dan nilai signifikansi 0,041 < 0,05, hasil ini menunjukan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul, besarnya persentase peningkatan ketepatan *passing* sebesar 15,79%" (Apriantono et al., 2020). Sehingga peneliti tertarik untuk memberikan variasi latihan *small side games* yang akan difokuskan dalam penelitian ini dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola pada pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan kuantitatif ialah pendekatan yang di dalam usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisis data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya mempergunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik (Yusup, 2018) .

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain usia 11-13 tahun SSB Tasbi yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling* yang berjumlah 20 orang. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan dalam pengambilan data awal dengan menggunakan instrument tes *passing* pendek sepakbola. Penelitian ini menggunakan Metode penelitian kuantitatif. Perlakuan diberikan dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran (Gumantan Aditya et al., 2020).

Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian yang akan peneliti gunakan adalah desain penelitian eksperimen dalam bentuk one group pre test – post test design. Perubahan atau peningkatan kemampuan passing sepakbola bisa dilakukan dengan cara membandingkan antara tes awal dan tes akhir. Adapun desain penelitian dalam bentuk *one group pre test – post test design* yang akan peneliti gunakan sebagai berikut:

O1 X O2

Gambar 1. Desain Penelitian
Sumber : Sugiyono (2011: 75)

Keterangan :
O1 : Pre test atau tes awal passing sepakbola
X : Perlakuan variasi latihan small side games
O2 : Post test atau tes akhir passing sepakbola

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.Instrument penelitian yang digunakan oleh

peneliti dalam penelitian ini adalah instrumen tes oleh Ardi Nusri (2019: 18), yaitu tes passing pendek sepakbola dijabarkan sebagai berikut :
1. Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan mengoper dan menerima bola (*passing and receiving*).
2. Alat dan Perlengkapan a. Bola 1 buah b. Dinding pantul (tembok atau papan) c. Kapur tulis dan salsiban d. Stopwatch e. Pulpen dan buku f. Meteran
3. Pengetes a. Pengawas merangkap pencatat skor 1 orang
4. Pelaksaan tes Orang berdiri dalam jarak 10 m dari dinding/papan pantul dalam area bujur sangkar yang berukuran 2 x 2 m. Setelah mendapat aba-aba untuk mulai, orang menyepak ke dinding/papan pantul yang terdapat di depannya, bola yang memantul dari dinding/papan pantul harus dihentikan 35 orang dan dilanjutkan dengan menyepak bola ke dinding/papan pantul kembali sampai diulangi 2 kali. Orang di perbolehkan menyepak menggunakan kaki kiri dan kaki kanan takkala menyepak ke dinding, sedangkan untuk menerima bola orang boleh menggunakan bagian tubuh manapun selain tangan, orang diperbolehkan untuk maju mendatangi bola ke depan dalam jarak 5 m, untuk penghitungan skor, jumlah konversi waktu di tambah dengan jumlah konversi passing.
5. Bentuk dan Ukuran Tes Papan pantul berukuran lebar 4,5 meter dan tinggi 1 meter di bagi atas 5 bagian, masing-masing berukuran 90 cm x 1 m. bagian tengah diberi nilai 3, samping kiri kanannya bernilai 2 dan paling pinggir diberi nilai 1 dan diluar sasaran tersebut diberi nilai 0. Untuk membatasi masing-masing bagian dan sekor sepakan,dibatasi dengan garis menggunakan kapur dan salsiban. Untuk lebih jelasnya dapat di perhatikan gambar berikut: Gambar 3.2 Tes passing bola Sumber :Ardi Nusri (2019:18)

Prosedur Penelitian

Prosedur teknik analisis data dalam penelitian ini adalah Data yang diperoleh sebagai skor individu dari tes *passing* pendek sepakbola, (Ardhiri & Anto, 2020). Selanjutnya data diolah dengan menggunakan prosedur statistik yang menggunakan perhitungan uji normalitas dan uji hipotesis.

Pada uji normalitas menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Z = \frac{x1 - x}{s}$$

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan membandingkan mean antara *pre-test* dan *post-test*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka Ha ditolak, jika t hitung lebih besar dari t tabel, maka Ha diterima. Maka rumus yang digunakan adalah:

1) Mencari mean *pre-test* dan *post-test* :

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

2) Standart deviasi

$$S^2 = \frac{n\sum x1^2 - (\sum x1^2)}{n\,(n-1)}$$

3) Mencari t-hitung

$$t = \frac{B}{S\,B/\sqrt{n}}$$

4) Simpangan baku tidak berpasangan

$$t = \frac{(n^1 - 1)S_1^2 (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n\square - 2}$$

5) Mencari nilai t-hitung

$$T_{gabungan} = \frac{x_1 - x_2}{So\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

6) Simpangan baku gabungan

$$S_G^2 = \frac{(n_1-1)S_1^2 (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Penelitian Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 18 kali pertemuan tatap muka. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesis yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data sebagai berikut:

Hasil pre-test dan post-testKemampuan Passing Sepakbola Pemain Usia 11-13 Tahun SSB TASBI Tahun 2021. Deskripsi Data Data Hasil Passing Sepakbola Nilai rata-rata Pre-test 9.3 Simpangan baku 0,732 Nilai rata-rata Post-test 14.95 Simpangan baku 0,686, nilai Rata-rata beda 5,65 Simpangan baku beda 1,089 t-hitung 23,25 t-tabel 1,729.

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Lilifors, dari kolom daftar pre-test kelompok variasi latihan small side games terhadap kemampuan passing sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021 didapat =- 0.1116. Pada taraf α = 0.05 diperoleh LTabel= 0,190. Dengan demikian LHitung = - 0.1116tTabel (23,25> 1,729) dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variasi latihan small side games terhadap kemampuan passing sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021.

Dari analisis hasil data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan variasi latihan *small side* games terhadap kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021. Dari hasil analisis data juga dapat diketahui bahwa hasil *pre-test* masih rendah, maka dilakukan penerapan variasi latihan *small side* games pada proses latihan pemain. Variasi latihan *small side* games yang di gunakan peneliti di kutip dari dari *E-book* Panduan Praktek Pr.05 dan Pr.09 Kursus Lisensi D PSSI (2017) dan layak digunakan sebagai variasi latihan di SSB TASBI yang membutuhkan variasi latihan tersebut.

Ada 4 (empat) variasi latihan yang peneliti gunakan untuk dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021 yaitu variasi latihan 2v3, 4v2, 5v3, dan 4v4+4N. Diantara 4 (empat) variasi latihan tersebut, ada beberapa variasi latihan yang sangat berpen garuh untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola menurut peneliti, diantaranya adalah variasi latihan 4v2, 5v3, dan 4v4+4N. karena pelaksanaan ke 3 (tiga) variasi tersebut tidak membosankan sehingga para pemain yang melakukan proses latihan sangat merespon dan menikmati ketiga variasi tersebut, latihan *small side games* sangat sesuai untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun.

Hasil Pembahasan

Dapat dibahas bahwa kegiatan latihan di lapangan yang dilakukan selama 6 minggu memiliki pengaruh yang sangat besar untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021. (Soniawan, 2018) menyatakan variasi latihan merupakan untuk pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, kemampuan ini penting agar memotivasi dan merangsang minat berlatih pemain tetap tinggi.

Dengan melakukan variasi latihan ini secara berulang ulang maka kemampuan *passing* sepakbola akan mengalami peningkatan yang signifikan. Dalam penelitian ini, variasi latihan *small side games* mempunyai maksud untuk melihat adanya pengaruh variasi latihan *small side games* terhadap kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASI tahun 2021. Dengan diberikannya latihan selama 6 minggu, perlakuan tersebut jelas memberikan pengetahuan baru dalam hal melatih teknik *passing* sepakbola dan juga memberikan pengalam tersendiri bagi atlet serta memberikan dampak yang bagus khususnya kemampuan *passing* sepakbola (Susanto & Lismadiana, 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian dilapangan maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian variasi latihan *small side games* terhadap kemampuan *passing* sepakbola pemain usia 11-13 tahun SSB TASBI tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

Alafgani, A., & Rustiadi, T. (2021). Pengaruh Metode Passing Triangle dan Metode Small Side Game Terhadap. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *2*(1), 78–83.

Anshar, D. Al. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sheva Sukakersa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 154–157. http://eprints.ummi.ac.id/451/

Apriantono, T., Syahruddin, S., Winata, B., & Karim, D. A. (2020). Korelasi Antara Lompat Vertikal Dengan Performa Sprint 60 Meter Pada Atlet Taekwondo dan Karate. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *10*(2), 63–68. https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.27140

Ardhiri, W., & Anto. (2020). Pengaruh Latihan Koordinasi Drill Passing dan Small Sided Game Terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman Tugas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *21*(1), 1–9. https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034%0Ahttps://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011%0Ahttps://doi.o

Bangkit Pramudya Putra, Dikdik Zafar Sidik, B. M. (2021). Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch dan Two Touch Terhadap Keterampilan Passing di Kelompok Usia Junior. *Penerbit Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu*, *3*(2252), 58–66.

Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , *19*(2), 196–205.

Pratikno, Moch Asmawi, N. M. S. (2021). Penerapan Model Latihan Sirkuit untuk Meningkatkan Keterampilan Sepak Bola (Ssb) Ricky Yacobi U-12. *Jurnal:Olahraga*, *33*(4), 107–115.

Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(01), 322214.

Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal The effect of small sided game on basic passing techniques in a futsal game Futsal adalah olahraga permainan yang sangat cepat dan dinamis . Dari segi lapangan yan. *Journal of Physical and Oudoor Eduction*, *2*(1), 109–116. https://jpoe.stkippasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/30

Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1) Januari – Juni 2015: 1-14*

HUBUNGAN, *3*(2), 124–133.

Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, *4*(1), 98. https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133

Wantania, R. (2021). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA Vol.*, *85*(1), 2071–2079.

Wibowo, Y. S., & Indardi, N. (2014). Perbedaan Pengaruh Bermain Footgolf Terhadap Peningkatan Akurasi Short Passing Pada Sepakbola. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, *3*(2), 46–50.

Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *7*(1), 17–23. https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100