

## Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Teknik Dasar *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola

**Felix Ferdinan**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

**Muhammad Farhan**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

**Muhamad Wisnu Aditiya**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

**Jaenudin Aptri Jarosan**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

**Asep Sahrul Gunawan**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Mutiara

*felixferdinanxipsisma@gmail.com*

**Abstract.** *This study aims to determine the effect of small side game training on basic passing techniques in soccer. The research method used is an experimental research method with a quantitative approach. The population used as the object of research is the students of SMPN 7 Surade who take part in extracurricular football. The sample in the study amounted to 20 students who were taken by incidental sampling. The instrument used is a soccer ball passing accuracy test instrument. The results of data processing and analysis of hypothesis testing with a significance of 0.05 where in the small side game group the value of Tcount is -5.276 and T table 0.444. It can be concluded that the small side game exercise has an effect on the basic technique of passing in soccer*

**Keywords:** *Small Sided Game practice, Basic Passing Techniques, Football*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side game* terhadap teknik dasar passing dalam sepak bola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dijadikan objek penelitian adalah siswa SMPN 7 Surade yang mengikuti ekstrakurikuler Sepak bola. Sampel pada penelitian berjumlah 20 siswa yang diambil dengan cara sampling insidental. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen tes ketepatan passing bawah sepak bola. Hasil pengolahan dan analisis data uji hipotesis dengan signifikansi 0,05 dimana pada kelompok *small side game* nilai  $T_{hitung}$  sebesar -5,276 dan  $T_{tabel}$  0,444. Dapat disimpulkan bahwa latihan *small side game* berpengaruh terhadap teknik dasar passing dalam sepak bola.

**Kata kunci:** *Latihan Small Side Game, Teknik Dasar Passing, Sepak Bola*

## LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau kelompok belajar yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani serta memberikan kesenangan untuk semua orang yang melakukannya. Pendidikan jasmani juga merupakan ruang sosial dimana siswa yang mengikutinya dapat bersemangat dan bersenang ria, sehingga siswa akan mudah untuk cepat bergerak dan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan dan sebagainya (Hills ,2007). pendidikan jasmani

sering dibenarkan dalam kurikulum sebagai pembelajaran akademis yang sangat bermanfaat setara dengan mata pelajaran lain yang sudah ada (Steven, 2013).

Aktivitas atau kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang terjadi di sekolah merupakan kegiatan pendidikan yang dapat dibedakan menjadi kegiatan intrakurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan tersebut diselenggarakan sedemikian rupa mengacu pada kebijakan-kebijakan institusi dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan baik nasional, institusional maupun instruksional. Ekstrakurikuler merupakan satu bagian yang tidak terlepas dari tujuan institusional sekolah yang tidak kalah penting untuk dikembangkan secara baik guna membina perkembangan mental siswa di samping sebagai sarana mengembangkan minat dan prestasi siswa. Pendidikan jasmani merupakan bidang studi yang terdapat dalam kurikulum secara keseluruhan maka dari itu pendidikan jasmani harus disampaikan kepada peserta didik agar meningkatkan mutu pembelajaran dan pengetahuan peserta didik itu sendiri. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terdapat beberapa macam cabang olahraga salah satunya adalah permainan sepak bola yang termasuk dalam permainan bola besar.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Sepak bola bisa meningkatkan kualitas negara itu sendiri sehingga setiap negara termasuk Indonesia berlomba-lomba menciptakan atlet sepak bola yang profesional. Sepak bola digemari oleh semua kalangan baik itu orang tua, remaja, bahkan anak-anak. Setiap atlet tentunya ingin menampilkan penampilan terbaiknya dalam setiap pertandingan. Banyak cara yang dilakukan agar atlet dapat menampilkan penampilan terbaiknya hingga berprestasi. Untuk menciptakan atlet yang profesional harus dimulai sejak dini. Pembinaan atlet sepak bola harus dimulai dari usia dini untuk menciptakan mental yang kuat sehingga performa atlet dapat meningkat dengan baik (Haughton, 2013). Salah satu faktor kunci dalam pengembangan pemain sepak bola ahli adalah kegiatan dan jalur di mana mereka terlibat selama masa kanak-kanak dan remaja (Ford et al., 2012).

Salah satu ekstrakurikuler di SMPN 7 Surade adalah ekstrakurikuler sepak bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan

menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan draw/seri.

Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepak bola adalah *passing*. Pada saat pertandingan maupun latihan, menendang bola merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan. Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Dengan passing yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Roni, Haris, & Risyanto, 2018).

Setelah peneliti mengobservasi permasalahan yang sering muncul yang didapatkan dalam penelitian ini adalah keterampilan passing yang belum akurat dalam pelaksanaannya, baik saat pertandingan maupun saat melakukan latihan. Hal ini menjadikan sebuah daya tarik kepada peneliti untuk mencari solusi dalam memperbaiki serta memecahkan permasalahan yang terjadi. Latihan *small side game* merupakan salah satu cara yang digunakan peneliti dalam menjawab permasalahan ini. Karena passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki dalam permainan sepak bola. Passing yang baik akan mempermudah teman satu tim dalam menerima bola. Sebaliknya passing yang kurang akurat akan mengakibatkan teman harus bekerja dua kali lipat untuk menerima dan menguasai bola. Bukan hanya itu, passing yang kurang baik pula akan menyebabkan kerugian yang sangat besar bagi tim (Hakim, 2020). Bentuk latihan Small sided-games bisa dijadikan model latihan alternatif bagi para siswa agar bentuk latihan yang diberikan tidak monoton dan menjenuhkan bagi siswa (Muzaffar & Saputra, 2019).

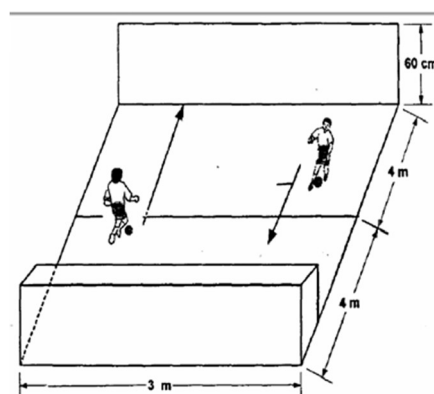
## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Tentang metode eksperimen Sugiyono (2017, hlm. 72) mengemukakan bahwa “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Dalam hal ini yaitu latihan *small side game* terhadap teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola. Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain yang dapat digunakan dalam penelitian. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian dan pokok permasalahan dari penelitian itu

sendiri. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest*.

Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa SMPN 7 Surade yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampling insidental. Sugiyono (2017, hlm. 85) mengemukakan bahwa “Sampling insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data”. Hal ini dikarenakan populasi ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 7 Surade tidak tentu akan hadir semua dalam penelitian ini tergantung pada situasi, kondisi dan waktu dalam pelaksanaannya.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dasar passing bawah dalam sepak bola. Tes tersebut diambil dari Nurhasan dan Cholil (2007, hlm 207). Pelaksanaannya Pemain berada dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari saasaran/tembok/papan, Pada aba-aba ya pemain mulai menendang ke sasaran/tembok dan menahannya kembali dengan kaki dibelakang garis tembak yang akan menendang bola berikutnya yang arahnya berlaawanan dengan tendangan pertama, Lakukan kegiatan ini bergantian selama 30 detik, Apabila bola keluar dari daerah lapangan tendangan maka menggunakan bola cadangan yang telah disediakan. Gerakan dinyatakan gagal apabila bola ditahan dan ditendang didepan garis tendangan yang sudah ditentukan, Hanya menendang dengan satu kaki saja. Cara mencetak skor yaitu Jumlah menendang bola yang sah selama 2 menit detik, hitungan 1 diperoleh dari satu kali kegiatan menendang.



**Gambar 1 Instrumen tes *passing* sepak bola**

Sumber : Nurhasan dan Cholil (2007, hlm 207)

Adapun jadwal pelaksanaan eksperimen yang peneliti lakukan adalah melakukan tes awal yang dilaksanakan dengan bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum diberi treatment/perlakuan dengan cara test passing kemudian Pelaksanaan eksperimen atau pemberian treatment, dan Pelaksanaan tes akhir dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan siswa setelah diberi treatment/perlakuan latihan *small side game* sebanyak 12 kali pertemuan dengan tes *passing*. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini yaitu dengan uji statistik deskriptif dan inferensial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini, penulis memperoleh data berdasarkan hasil akhir pada latihan *small side game*. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yang penulis lakukan yaitu untuk mengetahui apakah berpengaruh latihan *small side game* terhadap hasil belajar passing sepak bola pada siswa SMP Negeri 7 Surade dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Data yang diperoleh dari hasil test dan pengukuran merupakan skor-skor mentah dan masih belum berarti dan belum bermakna apa-apa. Supaya data tersebut memiliki makna harus di olah dan di analisis secara statistik sesuai berdasarkan yang telah diuraikan. Adapun hasil pengolahan dan analisisnya akan diuraikan secara jelas sebagai berikut:

**Tabel 1 Data Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku**

| Pretest  |           |       | Posttest |           |       |
|----------|-----------|-------|----------|-----------|-------|
| $\Sigma$ | $\bar{X}$ | S     | $\Sigma$ | $\bar{X}$ | S     |
| 351      | 17,55     | 1,820 | 497      | 24,85     | 2,814 |

Berdasarkan tabel 1, diperoleh nilai rata-rata keknik dasar passing ketika pretest sebelum diberi perlakuan small side game yaitu (17,55) dengan simpangan baku (1,820), sedangkan setelah melakukan pretest dan diberikan latihan small side game menunjukan

bahwa rata-rata keterampilan Teknik dasar passing ketika posttest mengalami kenaikan menjadi (24,85) dengan simpangan baku (2,814).

**Tabel 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

| Hasil    | $L_0$ | $L_{tabel}$ | Kesimpulan |
|----------|-------|-------------|------------|
| Pretest  | 0,169 | 0,190       | Normal     |
| Posttest | 0,114 | 0,190       | Normal     |

Berdasarkan tabel 2 bahwa uji normalitas teknik dasar passing sepakbola dengan taraf signifikansi/kesalahan (0,169) yang menghasilkan  $L_0 = 0,169$  pada *pretest* lebih kecil dari pada  $L_{tabel} = 0,190$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, sehingga data kelompok tersebut berdistribusi normal. Begitupun dengan *posttest* bahwa uji normalitas Teknik dasar passing dalam bermain sepak bola dengan taraf signifikansi/kesalahan (0,114) yang menghasilkan  $L_0 = 0,114$  pada *posttest* lebih kecil dari pada  $L_{tabel} = 0,190$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, sehingga data kelompok tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 3 Uji Homogenitas**

| Kelompok   | $F_{hitung}$ | $F_{tabel}$ | Kesimpulan |
|------------|--------------|-------------|------------|
| Eksperimen | 2,39         | 2,94        | Homogen    |

Berdasarkan tabel 3, bahwa hasil uji homogenitas dalam kelompok small side game dengan taraf signifikansi 0,05 memiliki tingkat varians yang homogen terbukti dengan besarnya  $F_{hitung}$  2,39 lebih kecil dari pada  $F_{tabel}$  2,94. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

**Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis**

| Variable x | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Kesimpulan  |
|------------|--------------|-------------|-------------|
| Eksperimen | -5,276       | 0,444       | Berpengaruh |

Berdasarkan tabel 4, bahwa ketentuan nilai tabel dalam uji hipotesis sebesar 0,444 dan signifikansi 0,05 dimana pada kelompok small side game nilai  $T_{hitung}$  sebesar -5,276. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *small side game* berpengaruh terhadap teknik dasar passing dalam permainan sepak bola.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap teknik dasar *passing* siswa SMPN 7 Surade yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Latihan *small-sided games* dapat mempengaruhi sentuhan terhadap bola lebih banyak, waktu untuk bermain lebih banyak, dapat meningkatkan keterampilan (skill), lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan, banyak memainkan bertahan dan menyerang, keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak, dan dapat meningkatkan kondisi fisik. Sepakbola memerlukan keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Latihan *small sided games* yang dilakukan di fokuskan untuk meningkatkan ketepatan passing siswa. Siswa mengalami kenaikan melakukan passing dengan tepat. Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Muzaffar & Saputra, (2019) dengan menggunakan latihan *small side game* dapat meningkatkan keterampilan passing dalam bermain sepak bola. Selain itu Christi, (2014) juga dalam penelitan nya menyebutkan bahwa kenaikan *passing* dengan menggunakan latihan *small side game* mencapai 63,74%, merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 16 kali. Anak akan mengalami kenaikan ketepatan passing ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

*Small side games* adalah permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil. Sedangkan menurut Komarudin (2013:60) berpendapat bahwa *Small side games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Selama treatment yang dilakukan oleh penulis dengan menggunakan latihan *small side game* yang diterapkan guru kepada siswa dalam bermain sepak bola ditemukan fakta-fakta yang terjadi di lapangan, seperti siswa sudah mulai menyukai permainan sepak bola yang ditandai dengan antusias yang tinggi dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan permainan. Permainan bisa berjalan dengan

lancar dikarenakan siswa sudah memahami peraturan permainan seiring dengan pembelajaran yang sudah diterapkan. Siswa yang sebelumnya kebingungan ketika bermain dan melakukan *passing*, sekarang sudah bisa melakukannya tanpa harus kebingungan lagi. Peneliti juga melihat beberapa siswa yang sudah mahir dalam mengambil keputusan yang tepat ketika dihadapkan dalam situasi tertentu, hal ini menandakan bahwa siswa sudah berkembang dalam kemampuan kognitifnya. Selain itu dalam aspek afektif siswa juga sudah mulai berkembang, ini bisa dilihat dari kemampuan siswa yang disiplin. Selain itu peneliti juga menemukan lagi beberapa hal yang terkait dengan kemampuan sosial siswa. Terdapat beberapa aspek peningkatan sosial siswa, diantaranya siswa yang awalnya kurang percaya kepada temannya saat permainan berlangsung sekarang siswa bisa bekerjasama dan saling mengerti dengan tim sebangkunya. Selain itu sekarang siswa tidak saling menyalahkan ketika kehilangan bola, salah memberikan operan atau memasukkan angka. Hal tersebut menandakan adanya kesadaran dari setiap siswa akan kemampuan temannya yang berbeda-beda.

Komunikasi yang terjalin antara siswa juga sekarang mulai beragam, bukan hanya dengan suara tetapi dengan bahasa tubuh atau gestur mereka dalam mengekspresikan minta maaf, meminta bola, merayakan gol dan memberikan masukan kepada teman satu bangkunya. Walaupun peneliti tidak terlalu fokus kepada aspek pengembangan sosial siswa saat penelitian dilaksanakan, tetapi secara tidak langsung membentuk dan menumbuhkan sikap-sikap sosial dalam diri siswa. Kelebihan latihan small side games ini adalah para pemain mampu berfikir dengan cepat, mengamati situasi yang ada dalam permainan, melatih kontrol bola, serta merubah arah bola dengan cepat. Sedangkan Kekurangannya yaitu para pemain akan mudah mengalami kelelahan (Aditya, 2018).

Dari fakta-fakta yang telah dipaparkan di atas bisa disimpulkan bahwa benar terdapat pengaruh dan peningkatan Teknik dasar passing dalam permainan sepak bola dengan latihan small side game yang diterapkan oleh pelatih kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 7 Surade.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small side game* terhadap teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola.

### **Saran**

Pertama bagi guru atau pelatih yang menerapkan latihan *small sided game* perlu memperhatikan waktu yang dibutuhkan dan situasi yang memungkinkan. Kedua bagi siswa diharapkan dalam proses pelaksanaan latihan harus melakukan kegiatan dengan baik dan sungguh-sungguh. Ketiga, disarankan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang teknik dasar *passing* dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan kiranya mencoba meneliti kembali dengan latihan lain yang relevan dengan penelitian tersebut.

### **DAFTAR REFERENSI**

- Aditya, K. N. (2018). *Pengaruh Latihan Small Side Games Dan Passing Mendatar Pada Pemain Ssb Porma Universitas Negeri Semarang Tahun 2018*.
- Christi, D. (2014). Pengaruh latihan. *Jurnal Keperawatan*, 2 No 2(02), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5606>
- Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., Stenling, A., Moreno, J., Le Gall, F., Holmström, S., Salmela, J. H., & Williams, A. M. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1653–1663. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.701762>
- Hakim, L. (2020). *Jurnal Utile Pengaruh Latihan Small Side Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa Smp Plus Nurul Huda Dalam Ekstrakurikuler Sepak Bola Tahun Ajaran 2020 Vi*(November), 137–145.
- Haughton, P. D. (1915). Mental Training in Football. *American Physical Education Review*, 20(4), 201–204. <https://doi.org/10.1080/23267224.1915.10650932>
- Hills, L., & Hills, L. (2007). social and embodied dynamics of girls ' physical education experiences Friendship , physicality , and physical education : an exploration of the social and embodied dynamics of girls ' physical education experiences. (August 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/13573320701464275>
- Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 1 Muaro Jambi.

*Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(2), 81–88.  
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i2.7605>

- Nurhasan dan Cholil, D.H. (2007). Tes dan pengukuran keolahragaan. FPOK UPI Bandung.
- Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Mahardhika Fc. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 218–226.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.