

Implementasi small sided game terhadap keterampilan teknik dasar bermain sepakbola di ukm sepak bola universitas garut

Small sided game implementation on football basic technical skills at football students' activity unit (ukm) garut university

Rifky Yudha¹, Irwan Hermawan², Asep Angga Permadi^{3*}

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam Dan Keguruan, Universitas Garut

*Correspondance: angga15@uniga.ac.id³

Received: 31/12/2022; Accepted: 11/04/2023; Published: 08/08/2023

Cara penulisan rujukan: Yudha, R., Hermawan, I., dan Permadi, A. A. (2021). Implementasi *Small Sided Game* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola di UKM Sepak Bola Universitas Garut. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 2, no. 1, 19-25.

Abstrak

Dalam Sepak Bola mempunyai teknik dasar untuk bertujuan keterampilan bermain sepak bola yaitu teknik *first touch*, *passing*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting*. Untuk menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola perlu adanya program latihan. Program latihan yang di gunakan adalah *Small Sided Games*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptip korelasi karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Snall Side Game* terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola. Instrumen dalam penelitian menggunakan *pre test -post test*. Sedangkan populasi penelitian ini adalah pemain UKM Sepakbola Universitas Garut. Dengan jumlah populasi 16 orang dan sampel berjumlah 16 orang. Dari hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari implementasi program latihan *small side game* terhadap teknik bermain Sepak bola dan peningkatan keterampilan teknik dasar bermain saat bertanding, dengan nilai rata-rata *pre-test* dan nilai *post-test*, *First touch* (57.50-77.50), *passing* (236.25-290.63), *dribbling* (48.88-55.75), *headding* (50.88-64.69), *shooting* (95.00-128.13), Keterampilan Bermain (0.3379-0.3857). Dengan begitu program latihan ini cocok untuk meningkatkan teknik dasar sepak bola dan keterampilan teknik dasar bermain saat bertanding.

Kata-kata kunci: *Small Sided Games*, Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola, Permainan Sepakbola.

Abstract

There are basic techniques to aim for soccer playing skills: first touch, passing, Dribbling, heading, and Shooting. To master the basic technical skills of playing football, it is necessary to have an exercise program. The training program used is small-sided games. The method used in this research is the descriptive correlation method because this study aims to determine the relationship between Small Sided Games on the basic technical skills of playing football. The instrument in the study used the pre-test Post Test. At the same time, the population of this research is the players of the Garut University Soccer UKM. With a population of 16 people and a sample of 16 people. From the results of the data above, it can be concluded that there is a significant effect of the implementation of the small-side game training program on soccer playing techniques and improving basic technical skills when competing, with the average pre-test and post-test scores of First touch (57.50- 77.50), Passing (236.25-290.63), Dribbling (48.88-55.75), Heading (50.88-64.69), Shooting (95.00-128.13), Playing Skills (0.3379-0.3857). This training program is suitable for improving basic soccer techniques and technical skills when playing games.

Keywords: *Small-Sided Games, Basic Soccer Technical Skills, Soccer Game.*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu, setiap regunya terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (kipper). Sepak bola adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang saling berhadapan dalam satu lapangan, masing-masing tim beranggotakan 11 pemain yang terdiri dari beberapa posisi yang bermain di lapangan (Permadi, 2021). Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita (Nirwandi, 2017). Sepak bola mempunyai tujuan yaitu memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola ke gawang lawan dengan jumlah banyak. Tujuan permainan sepak bola memasukkan bola dengan salah satu teknik yaitu *shooting* ke gawang untuk mencetak gol. Sebanyak mungkin (Syuhada Istofian & Amiq, 2016). Sepak bola adalah cabang olahraga yang paling di gemari di kalangan masyarakat dan Sepak bola dapat di mainkan oleh siapa saja, dan komponen teknik yang harus di miliki dalam bermain Sepak bola adalah *dribbling*, *shooting*, *passing*, *firsttouch*, *heading* (Aras, 2021).

Teknik dasar permainan Sepak bola terdiri dari teknik mengoper (*passing*), menendang (*shooting*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), menjaga gawang (*Goalkeeper*). (Wahyuno & Bengkulu, 2014). Teknik dasar Sepak bola tanpa bola (Teknik badan) yaitu suatu cara agar pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang berhubungan dengan cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan. (Fantoni *et al.*, 2020). Menurut Permadi, (2021), pentingnya Latihan pemain berdasarkan posisinya juga berkaitan dengan implementasi ilmu psikologi olahraga didasari oleh fakta yang menyatakan bahwa ada empat unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain sepak bola atau sebuah tim dalam pertandingan di lapangan yaitu fisik, Teknik, taktik, dan psikologi (mental). Permainan sepak bola mempunyai beberapa teknik untuk melakukan permainan di lapangan, tidak hanya teknik taktik, fisik dan mental dari setiap pemain juga harus dikuasai agar pemain memiliki pemikiran dan strategi dengan baik, untuk meningkatkan teknik dasar sepak bola tentunya harus dilatih salah satunya dengan menggunakan latihan permainan *small sided games* (Raga Wardana *et al.*, 2018).

Small sided games telah digunakan oleh beberapa negara yang maju dalam hal sepak bolanya. Penelitian yang sudah dilakukan juga menunjukkan bahwa penggunaan metode *small sided games* bisa lebih dinikmati oleh anak – anak dan merupakan metode yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan teknis mereka sebagai pemain dibandingkan dengan permainan 11 lawan 11 di lapangan besar “*Optus Small Sided Football Handbook*” :2013 (Tony Charles dan Stuart Rook 2012:105). *Small Sided Games* yaitu suatu permainan yang menggunakan lapangan skala kecil. Dengan menggunakan *Small Sided Games* juga bisa menjadi cara yang sangat tepat untuk dikembangkan bagi pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang (Sugandi *et al.*, 2020). Setiap permainan adalah gabungan teknik khusus dalam sepak bola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembak bola, atau berfokus pada kerja sama sebuah tim dan strategi, misalnya, dalam bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas (Dadan *et al.*, 2020). Selama metode permainan ini pemain sering bersentuhan dengan bola, lebih banyak mengambil keputusan karena ukuran lapangan lebih kecil sehingga kemampuan *passing* permainan dalam bermain

sepak bola akan semakin meningkat. *Small Sided Game* di gunakan para pelatih yaitu untuk mengembangkan kemampuan teknis pemain pada situasi yang nyata (Fathurohman, 2017).

Latihan dasar dalam sepak bola adalah proses melatih atau meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam sepak bola. Latihan sangat penting dilkakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori – teori serta prinsip – prinsip latihan tertentu (Hidayat *et al*, (2022)). Banyak dari pemain maupun pelatih di daerah belum mengetahui mengenai teknik dasar sepakbola modern seperti *small sided game*, kebanyakan di daerah Kabupaten Garut khususnya di UKM Sepakbola universitas garut belum mengetahui metode latihan *small sided game* karena pelatih di UKM tersebut kebanyakan masih mengadopsi metode latihan yang lama atau terdahulu, sedangkan di kota-kota sudah menerapkan metode latihan *Small sided game*, hal ini berpengaruh terhadap mansetnya prestasi karena kurang efektifnya penerapan metode latihan dan keterampilan dalam bermain yang masih kurang di karena kan masih monoton gerakan-gerakan dan teknik yang di latih. Kebanyakan pemain di UKM Sepakbola Universitas Garut seringnya salah dalam teknik dasar bermain bola atau telatnya pengambilan keputusan pada saat bermain dan justru ada beberapa pemain yang mengetahui pengaruh *small side game* terhadap keterampilan teknik dasar bermain Sepak bola namun tidak seakurat atau tidak sesuai dengan gerakan yang benar. Hal ini terjadi di karena kan tidak di barengi dengan pelatih atau metode latihan yang tepat. Maka dari itu saya akan mencoba menerapkan metode latihan *small sided game* ini dengan intensif supaya hasilnya sesuai dengan apa yang di harapkan.

METODE

Penelitian ini mempunyai dua variabel, yaitu pengaruh *small sided game* sebagai variabel utama (variable independent) dan keterampilan Teknik dasar bermain pemain sepak bola sebagai variabel kedua (variabel terikat). Berdasarkan variabel yang diteliti maka jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk mencari pengaruh atau *treatment* tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali (Sugiyono, 2018). Desain penelitian yang digunakan yaitu *pre-eksperimental* desain. Desain ini digunakan untuk penelitian eksperimen. Bentuk *pre-eksperimental* desain yang di gunakan adalah *One group pre-test post-test design*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum di berikan perlakuan (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian adalah 16 orang pemain UKM Sepak bola Universitas Garut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penarikan *non probability sampling* dengan teknik total sampling atau sampling jenuh. *Non probability sampling* yaitu Teknik yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dijadikan sampel. Sedangkan sampling jenuh adalah suatu teknik pemilihan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2018). Oleh karena itu sampel yang digunakan yaitu 16 orang pemain UKM Sepak bola Universitas Garut.

Pengumpulan data menjadi sangat penting dari proses penelitian, kualitas penelitian akan dipengaruhi oleh sampai sejauh mana pengumpulan data dilakukan (Maksum, 2012). Teknik pengumpulan data di dapat dari tes yang dilakukan. Teknik pengumpulan data berupa tes. Menurut (Maksum, 2012) Tes adalah instrumen atau sebuah alat yang digunakan untuk

pengumpulan informasi mengenai individu atau objek. Dalam penelitian ini instrumen tes teknik dasar yaitu tes *first touch*, tes *passing*, tes *dribbling*, tes *heading*, tes *shooting*, dan untuk tes keterampilan bermain menggunakan metode GPAI. Data hasil tes penelitian berupa angka kemudian diolah data menggunakan statistik agar mendapatkan hasil. Statistik adalah suatu metode dan prosedur yang digunakan untuk melakukan pengolahan, penafsiran, dan penarikan kesimpulan dari data hasil penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi.

HASIL

1. *First touch*

Tabel 1. Hasil Uji Statistik *First Touch*

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pair 1</i>	<i>Pre-test</i>	57.50	16	16.931	4.233
	<i>Posttest</i>	77.50	16	8.563	2.141

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang di lakukan. Terdapat *mean pre-test* sebesar 57.50 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *post-test* sebesar 77.50, dengan nilai N sebanyak 16 (sampel).

2. *Passing*

Tabel 2. Hasil Uji Statistik *Passing*

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pair 1</i>	<i>Pre-test</i>	236.25	16	41.773	10.443
	<i>Posttest</i>	290.63	16	58.134	14.534

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang di lakukan. Terdapat *mean pre-test* sebesar 236.25 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *post-test* sebesar 290.63, dengan nilai N sebanyak 16 (sampel).

3. *Dribbling*

Tabel 3. Hasil Uji Statistik *Dribbling*

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pair 1</i>	<i>Pre-test</i>	48.88	16	7.293	1.823
	<i>Posttest</i>	55.75	16	5.066	1.267

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang di lakukan. Terdapat *mean pretest* sebesar 48.88 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *post-test* sebesar 55.75, dengan nilai N sebanyak 16 (sampel).

4. Heading

Tabel 4. Hasil Uji Statistik *Heading*

Paired Samples Statistics					
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pair 1	<i>Pre-test</i>	50.88	16	9.294	2.324
	<i>Posttest</i>	64.69	16	5.108	1.277

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang di lakukan. Terdapat *mean pre-test* sebesar 50.88 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *post-test* sebesar 64.69, dengan nilai N sebanyak 16 (sampel).

5. Shooting

Tabel 5. Hasil Uji Statistik *Shooting*

Paired Samples Statistics					
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pair 1	<i>Pre-test</i>	95.00	16	53.914	13.478
	<i>Posttest</i>	128.13	16	35.631	8.908

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang di lakukan. Terdapat *mean pretest* sebesar 95.00 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *posttest* sebesar 128.13, dengan nilai N sebanyak 16 (sampel).

6. Keterampilan Bermain

Tabel 6. Hasil Uji Statistik Keterampilan Bermain

Paired Samples Statistics Keterampilan bermain					
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pair 1	<i>Pre-test</i>	.3379	16	.04154	.01110
	<i>Posttest</i>	.3857	16	.04450	.01189

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang di lakukan. Terdapat *mean pre-test* sebesar 0.3379 sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) kemudian data *post-test* sebesar 0.3857, dengan nilai N sebanyak 16 (sampel).

SIMPULAN

Dari hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari implementasi program latihan *Small Side Game* terhadap teknik bermain sepak bola dan peningkatan keterampilan teknik dasar bermain pada saat bertanding, dengan nilai rata-rata *pre-test* dan nilai *post-test*, *first touch* (57.50-77.50), *passing* (236.25-290.63), *dribbling* (48.88-55.75), *heading* (50.88-64.69), *shooting* (95.00-128.13), Keterampilan Bermain (0.3379-0.3857). Dengan begitu program latihan ini cocok untuk meningkatkan teknik dasar sepak bola dan keterampilan teknik dasar bermain saat bertanding

REFERENSI

- Aras, A. (2021). *Teknik Shooting Dalam Sepakbola*.
- Dadan, R., Rudiana, P., & Prasetyo, A. F. (2020). Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Bermain Bola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 132–137. <https://doi.org/10.35569/BIORMATIKA.V6I02.819>
- Fantoni, N., Setyo, H., & Wing, P. (2020). *Hubungan Tinggi Badan Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Di Ssb Beringin Putra Kecamatan Sukodadi*. <Http://Repository.Unpkediri.Ac.Id/2202/>
- Fathurohman, F. (2017). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola (Quasi Eksperimen di SDN 3 Kaduagung*. <http://repository.uinbanten.ac.id/1429/>
- Hidayat. R. A., Permadi. A. A., & Hermawan. I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap *Performance Goalkeeper* Sepak Bola. *Ejournal.Hamzanwadi*, 1(1).
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian*. Unesa University Press-2012 x, 259., Illus, 23,5.
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO2Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukit Tinggi. *Jurnal PENJAKORA*, 4(2), 18–27.
- Permadi. A. A., (2021). *Pengembangan Model Latihan Fisik dan Psikologi Untuk Meningkatkan Performance Pemain Sepakbola*.
- Permadi. A.A. (2021), *Pengaruh Model Latihan Fisik dan Kecerdasan Emosi Terhadap Keterampilan Sepakbola*.
- Permadi A. A., & Fernando. R., (2021) Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap *Performance* Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 14-19.
- Permadi A. A., & Fernando. R., (2021). *Efektivitas Pembelajaran Sepakbola Melalui Pendekatan Bermain dan Pendekatan Teknik Terhadap Motor Ability Bagi Siswa Sman Olahraga Riau*. 1(November), 1–6.
- Raga Wardana, C., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Ejournal.Unibabwi.Ac.Id*, 3(2). <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/212>
- Sugandi, G., JPOE, A. S.-, & 2020, undefined. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal. *Pdfs.Semanticscholar.Org*, 2(1), 109–116. <https://pdfs.semanticscholar.org/2291/f8dca253a9e898f149afb519cf5a8ad95ead.pdf>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018a). *Metode Penelitian Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (27th ed.). CV.Alfabeta.
- Sugiyono, 2018. (2018b). *Memahami Penelitian Kualitatif*.
- Syuhada Istofian, R., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Vol 1 No 1 Oktober 2016 sepakbola. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Wahyuno, D., & Bengkulu, U. (2014). *Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu*

Pendidikan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Halaman Persembahan Motto Persembahan. *Meningkatkan Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Model Pembelajaran Praktis Pada Siswa Kelas Viiiib Smpn 17 Kota Bengkulu.*