

## PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING* PADA SISWA SSB BINA TARUNA TAMBAKROMO PATI

Ahmad Badawi<sup>1\*</sup>, Ibnu Fatkhu Royana<sup>2</sup>, Maftukin Hudah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

\*badawiahmad904@gmail.com

(Received: September 2019 / Revised: November 2019 / Accepted: November 2019)

**ABSTRAK:** *Small sides games* merupakan salah satu bentuk latihan sepak bola yang memungkinkan pemain untuk melakukan lebih banyak *passing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo Pati. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Bina Taruna Tambakromo yang berusia 14 tahun dengan jumlah 30 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto dalam Abdul Karim dengan tingkat validitas sebesar 0,653 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,879. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian yang diperoleh nilai t hitung > t tabel ( $4,74 > 1,73$ ), hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (*mean difference*) dari *pre-test* dan *post-test* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo sebesar 38,61%.

**KATA KUNCI:** *Small Sided Games, Akurasi Passing, Sepak Bola.*

**ABSTRACTS:** *Small Sides Games* is a form of soccer practice that allows players to do more passes. This study aims to determine the effect of *small sided games* exercises on increasing the passing accuracy of SSB Bina Taruna Tambakromo Pati students. This research is an experimental study with *one group pretest-posttest design* research design. The population in this study were 14 years old SSB Bina Taruna Tambakromo students with 30 students. The sample in this study used a *purposive sampling* technique with a total of 20 students. The instrument used in this study was a low ball pass test prepared by Subagyo Irianto in Abdul Karim with a validity level of 0.653 and a reliability level of 0.879. The data analysis technique used *t-test* through the prerequisite test for normality test and homogeneity test. The results obtained by the value of *t arithmetic* > *t table* ( $4.74 > 1.73$ ), these results indicate a significant effect of the *small sided games* exercise on increasing the passing accuracy of students of Bina Taruna Tambakromo SSB. Based on the difference in the mean results (*mean difference*) of the *pre-test* and *post-test*, it can be seen the percentage increase in the passing accuracy of students of Bina Taruna Tambakromo by 38.61%.

**KEYWORD:** *Small Sided Games, Passing Accuracy, Football.*

### 1. PENDAHULUAN

Olahraga Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan 2 tim yang masing-

masing timnya berisi 11 pemain inti. Olahraga ini dimainkan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga sepak bola sendiri memiliki tujuan, yaitu meraih



kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar tidak kemasukan gol dari tim lawan. (Rahmani, 2014).

Untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik- teknik dasar sepak bola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Adapun teknik dasar sepak bola ada 2 yaitu, Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola meliputi : lari cepat dengan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerakan tipu dengan badan, serta gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola meliputi : mengenal bola (*ball feeling*), mengoper bola (*passing*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), menendang bola (*shooting*), melempar bola (*throwing*, merebut bola (*sliding tackle-sliding*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). (Herdiansyah & Nurasyifa, 2010).

*Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan agar tidak kemasukan gol. Teknik dalam melakukan *passing* dibedakan menjadi 3 yaitu; 1) *Passing* dengan kaki bagian dalam, 2) *Passing* dengan kaki bagian luar, 3) *Passing* dengan punggung kaki. Latihan *small sided games* adalah salah satu bentuk latihan yang memodifikasi permainan sepakbola dengan adanya pembatasan, meliputi pembatasan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan lama permainan. Permainan penguasaan bola (*possession*) dan lapangan yang lebih kecil (*small sided games*) dengan lebih sedikit pemain sangat baik untuk menumbuhkan pengertian taktis sekaligus

mengasah kemampuan teknis pemain (Scheunemann, 2012: 4).

SSB Bina Taruna merupakan salah satu perkumpulan atau organisasi sepak bola yang berkembang di Kabupaten Pati. Sekolah Sepak bola Bina Taruna Tambakromo Pati berdiri pada tahun 2010 yang beralamatkan di Dusun Koripan, Desa Mojomulyo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati. SSB Bina Taruna terbentuk karena adanya keinginan untuk turut berpartisipasi dalam mengembangkan bakat-bakat muda dalam olahraga sepak bola. Prestasi yang pernah dicapai oleh SSB Bina Taruna bisa dibilang cukup bagus, yaitu pada tahun 2012 pernah menjadi juara 2 dalam turnamen sepakbola U-14 tingkat Jawa Tengah, dan tahun 2013 masuk menjadi juara 1 piala Bupati Pati.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih SSB yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan masalah tingkat akurasi *passing* yang dimiliki siswa kurang baik, dan dari hasil wawancara dengan pelatih bapak selamat riyadi menyatakan “tingkat akurasi *passing* kurang baik siswa bisa dilihat saat sesi latihan dengan menggunakan lapangan penuh banyak *passing-passing* yang tidak akurat dan sering menyulitkan teman satu tim untuk menguasai bola”. dalam program latihan pelatih menerapkan latihan *passing* berpasangan dan kucing-kucingan bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna.

Dari hasil Tes *passing* bola rendah berjarak 18 meter dengan gawang ditempatkan ditengah-tengah sebagai bidang sasaran yang peneliti lakukan pada tanggal 4 Oktober 2018 pada 20 siswa SSB Bina Taruna Tambakromo dengan 10 kali percobaan melakukan *passing* hanya ada 1 anak yang akurasi *passing* baik dengan 8 kali *passing* tepat pada sasaran. Sedangkan 19 siswa lainnya dari 10 kali percobaan akurasi *passing* yang tepat pada sasaran kurang dari 7 kali *passing* tepat

pada sasaran. Dengan kondisi diatas, peneliti berasumsi perlu adanya variasi latihan yang baru untuk meningkatkan akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna. peneliti ingin menerapkan variasi latihan akurasi *passing* siswa dengan model latihan *small sided game*.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184). Penelitian ini akan membandingkan *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo Adapun rancangan tersebut sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Pretest	Variable Terikat	Posttest
Y1	X	Y2

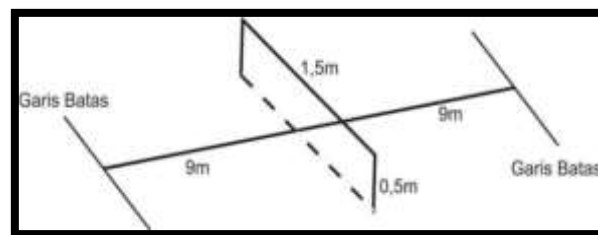
Keterangan:

Y1: Pengukuran Awal (Pretest)

X: Perlakuan (Treatment)

Y2: Pengukuran Akhir (Posttest)

Menurut Arikunto (2010: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995) dalam Abdul Karim (2018).



Gambar 1. Test mengoper bola rendah

Alat yang digunakan untuk tes mengoper bola rendah yaitu; 1)Bola, 2)Lapangan datar, 3)Meteran, 4)Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m. Tempat dan gawang dipersiapkan sebelum pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Validitas tes tersebut adalah 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,879. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data.

Uji Normalitas sampel atau menguji normal tidaknya sampel, tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 17. Kaidah normalitas jika  $\text{sig} < 0.05$  maka sebaran data dinyatakan tidak normal, jika  $\text{sig} > 0.05$  maka sebaran data dinyatakan normal.

Selain pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama dengan menggunakan bantuan program SPSS 17. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka

data dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka data dikatakan tidak homogen.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 17 yaitu dengan membandingkan *mean* antara hasil *pre-test* dengan hasil *post-test*. Apabila nilai  $t$  hitung lebih kecil dari  $t$  tabel maka  $H_0$  ditolak, jika  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel maka  $H_0$  diterima. Taraf signifikan sebesar 0,05.

### 3. HASIL

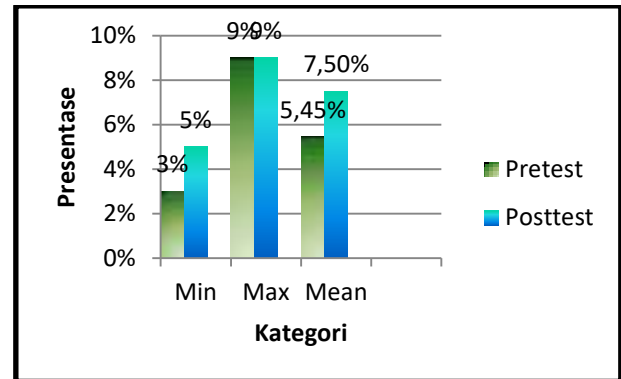
Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2019 sampai 11 April 2019 yang dilakukan di lapangan Desa Mojomulyo Kecamatan Tambakromo. Peneliti menggunakan 20 sampel siswa SSB Bina Taruna. Data penelitian yang diperoleh berasal dari data *pretest* dan data *posttest* yang dilakukan oleh seluruh siswa SSB Bina Taruna Tambakromo. Deskripsi data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, standar deviasi.

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* tingkat akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo usia 14 tahun, disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	20	20
Mean	5,45	7,50
Range	6,00	4,00
Std. Deviation	1,605	1,277
Minimum	3,00	5,00
Maksimum	9,00	9,00
Sum	109	150

Histogram deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo .



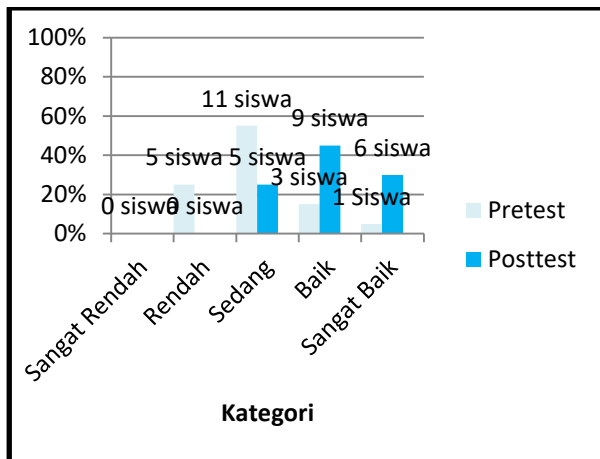
Grafik 1. Histogram deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

Siswa SSB Bina Taruna Tambakromo berdasarkan histogram diatas dari hasil penelitian *pretest* sebelum diberikan perlakuan /*treartment* nilai minimum 3,00, maksimum 9,00 dan mean 5,45. Sedangkan hasil penelitian *posttest* setelah diberi perlakuan/*treartment* memperoleh nilai minimum 5,00, nilai maksimum 9,00 dan mean 7,50. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo yang berusia 13-14 tahun disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing*

No	Skor	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	9-10	Sangat Baik	1	5%	6	30%
2	7-8	Baik	3	15%	9	45%
3	5-6	Sedang	11	55%	5	25%
4	3-4	Rendah	5	20%	0	0%
5	0-2	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
Jumlah			100%		100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo yang berusia 13-14 tahun dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



**Grafik 2.** Histogram *Pretest* dan *Posttest* akurasi *passing*

Berdasarkan histogram di atas menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo, untuk hasil *pretest* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 25% (5 siswa), “sedang” sebesar 55% (11 siswa), “baik” sebesar 15% (3 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5% (1 siswa).

sedangkan untuk *posttest* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa), “rendah” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 25% (5 siswa), “baik” sebesar 45% (9 siswa), dan “sangat baik” sebesar 30% (6 siswa).

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan perlakuan latihan *small sided games* yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban bertambah, serta menggunakan prinsip dan tahapan latihan yang sesuai prosedur tersebut, maka terbukti nyata bahwa latihan *small sided-games* memberi pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo Pati.

Selanjutnya untuk hasil rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan metode latihan *small sided games* adalah sebesar 5,45, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan *small sided games* selama 14 kali pertemuan adalah 7,50.

Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* sebesar 2,05. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 38,61%. Hal ini berarti bahwa hasil latihan *small sided games* terhadap akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna mempunyai pengaruh sebesar 38,61%. Pembahasan difokuskan pada data hasil penelitian yang dikaitkan dengan permasalahan yang diangkat.

#### 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap akurasi *passing* pada siswa SSB Bina Taruna Tambakromo. Latihan *small sided games* mampu memberikan peningkatan akurasi *passing* siswa dengan peningkatan sebesar 2,05 atau meningkat.

Adapun rekomendasi yang diberikan berdasarkan penelitian ini yaitu: Bagi pihak SSB Bina Taruna dengan adanya penelitian ini diharapkan memahami dan mencermati setiap perkembangan akurasi *passing* khususnya dalam permainan sepak bola para siswa. Bagi pemain sepak bola SSB Bina Taruna yang sudah memiliki akurasi *passing* yang bagus agar ditingkatkan lagi

#### REFERENSI

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Herdiansyah, W., & Nurasyifa, W. (2010). *Mari Belajar Sepak Bola*. Bogor: PT Regina Eka Utama
- Karim, A. (2010). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Ali Maksum Bantul. Skripsi*. Yogyakarta: UNY.



- Kusuma, I. A. (2015). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Kalasan Usia 10-12 Tahun*. In *Skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang: Dioma.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FPOK Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi