

**PENGARUH LATIHAN *PRESSING MAN TO MAN* PADA BENTUK  
PERMAINAN *SMALL SIDE* TERHADAP KETRAMPILAN *PASSING*  
DAN *CONTROLLING* EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMP  
WALISONGO PECANGAAN KABUPATEN JEPARA**

**Oktavian Hendi Prabowo**  
email: [oktaviahendip97@gmail.com](mailto:oktaviahendip97@gmail.com)  
**Universitas PGRI Semarang**

**Abstract**

*This type of research is a quantitative experiment, with the design of the Pretest Posttest Design. The sample used in this study were 20 soccer extracurricular players at Walisongo Pecangaan Middle School, Jepara Regency, with a pretest posttest design. The sample used in this study were 20 football extracurricular players at Walisongo Pecangaan Middle School, Jepara Regency. Based on the results of the study, the results of the pretest and posttest of passing and controlling had a sig (2-tailed) of 0.003 < 0.05, with an increase percentage of 33.2%, it can be concluded that the pressing man to man exercise with the small side shape affects Passing and controlling skills of football players at Walisongo Pecangaan Middle School, Jepara Regency*

**Keywords:** *Pressing Man To Man, Small Side Games, football*

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Latihan *pressing man to man* pada bentuk permainan *small side* terhadap keterampilan *passing* dan *controlling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan *design oup Pretest Posttest Design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara, dengan *design pretest posttest design*. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 pemain ekstrakurikuler sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara. Berdasarkan penelitian yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest*, *passing* dan *controlling* memiliki sig (2-tailed) sebesar 0,003 < 0,05 dengan presentase peningkatan sebesar 33,2%. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Pressing Man To Man* dengan bentuk *small side* berpengaruh terhadap keterampilan *Passing* dan *Controlling* pemain sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara

**Kata kunci:** *Pressing Man To Man, Small Side Games, sepakbola*

## PENDAHULUAN

Olahraga paling populer di dunia adalah sepakbola. Permainan sepakbola dikenal sebagai Cuju, yang diterjemahkan menjadi "menendang bola" selama era Han di Cina sekitar 206 SM, menurut Mellius dan Santoso (2014: 7). Sepakbola adalah olahraga dimana bola sepak digunakan sebagai alat dan dimainkan oleh dua tim masing masing terdiri dari 11 pemain. Menurut Istofian dan AMIQ (2016: 105) hampir penjuru dunia, sepakbola adalah salah satu permainan yang sangat digemari, terkenal, dan dinikmati oleh semua kalangan umur, baik dari kelas bawah sampai kelas atas. Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga amat populer pada saat ini dan telah berkembang secara cepat.

Namun demikian, ketika sepakbola berkembang tidak memuaskan dengan kesiapan para pelatih itu sendiri sehingga mewujudkan hasil kurang ideal. Dimasa sekarang masih banyak pelatih sepakbola yang menggunakan metode permainan tidak jelas sepenuhnya. Kurangnya pelatihan dan pemeriksaan persyaratan fisik selama pelatihan menentukan kinerja atlet dibawah standar terutama dalam sepakbola. Saat melakukan permainan sepakbola, fisik dan intensitas pelatihan memiliki dampak signifikan terutama pada atlet sepakbola. Meskipun sering terjadi selama program pelatihan, pelatih wajib menentukan adanya pemanasan atau pelatihan teknik lainnya sebelum melakukan permainan sepakbola.

Pemain sepakbola menggunakan teknik *passing* dan *control* sebagai keterampilan dasar yang memiliki dampak besar pada kinerja pemain, baik dalam pelatihan maupun permainan. Menurut (Costa et al : 2010) setiap permainan atau latihan tidak akan kompleks jika kemampuan teknik *passing* dan *control* pemain tidak setara. Teknik *passing* pendek lebih berhasil sehingga sulit untuk kehilangan bola selama latihan, akan tetapi para pemain sering menggunakan teknik *passing* pendek selama kegiatan ini.

Salah satu keterampilan dasar yang harus diterapkan oleh para pemain sepakbola adalah metode teknik *control*, hal ini sangat penting untuk dikembangkan secara konsisten pada saat bermain bola. Setiap pemain diharapkan memiliki teknik *control* bola yang baik dan benar, hal ini diperlukan untuk penjagaan bola agar selalu dibawah kendali tubuh pemain. Pemain sepakbola

menggunakan metode *control* sederhana untuk mempertahankan bola dan untuk mengendalikan permainan teknik *control* yang baik.

Sebelumnya, selama uji coba pelatihan dan pertandingan. Para peneliti telah melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Pelatih ekstrakurikuler SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara, Mr.Ridwan tidak membagikan pelatihan khusus yang berfokus untuk memperkuat teknik *passing* dan *control* sehingga para pemain sering panik dengan cepat ketika lawan mulai menekan, hal tersebut di temukan peneliti selama melakukan pengamatan. Sebagian besar kemampuan yang dimiliki pemain SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara dapat mengendalikan diri dibawah tekanan permainan. Hal ini sering terjadi pada saat melawan tim lawan di waktu latihan yang menjadikan adanya problem adalah kurangnya ketenangan dalam bermain. Karena hal tersebut, peneliti membuat keterampilan teknik *passing* dan *control* dengan cara sederhana.

Pemain sepakbola harus tenang dalam bermain, agar memiliki kualitas teknik *passing* dan *control* bola yang baik. Dalam meningkatkan kemampuan teknik *passing* dan *control* pemain sepakbola, diperlukan adanya latihan khusus supaya mempunyai arah tujuan yang baik dan tepat. Adapun cara yang dilakukan adalah memberikan metode pelatihan secara tepat di antaranya adalah *Pressing Man To Man* dan *Small Side*.

*Pressing Man To Man* adalah para pemain diawasi secara cermat dengan tujuan menjaga salah satu pemain. Pada teknik penekanan satu pemain ditugaskan untuk mengawasi lebih dari satu lawan, selain itu perlunya berlatih pertahanan adalah upaya untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* dan *control*. Latihan *pressing man to man* dapat diterapkan dalam latihan dengan menggunakan metode *small side*. Suatu bentuk permainan yang menggabungkan beberapa keterampilan teknik bermain bola dengan menggunakan batasan-batasan tertentu dan dapat dimainkan didalam area lapangan berskala kecil. Metode latihan ini di desain dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya hal ini melibatkan seluruh pemain ekstrakurikuler dalam suatu bentuk latihan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mewujudkan judul: “Pengaruh Latihan *Pressing Man To Man* Pada Bentuk Permainan *Small Side* Terhadap Keterampilan *Passing* Dan *Controlling* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Metode penelitian pada penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen, dan desain penelitian adalah *One Groups Pretest-Posttest Desain*.

### **Populasi dan Sampel**

1. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara yang berjumlah 32 orang dan *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam melakukan penelitian ini.
2. Sampel penelitian harus memenuhi persyaratan sebagai berikut: (1) laki-laki, (2) siswa aktif SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara (3) Aktif dalam ekstrakurikuler sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara. Sehingga sampel penelitian berjumlah 20 pemain.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa tes keterampilan untuk melakukan *passing* dan *stopping* bola yang memantul dari papan dengan kesempatan dua kali. Instrumen tes yang digunakan dalam pengumpulan data pretest dan posttest adalah *tes passing* dan *stopping* menggunakan media dua papan pantul dan diambil dari Setiawahyu. Data penelitian yang diperoleh kemudian diolah menggunakan teknik analisis data secara statistic deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas dan uji T dengan berbantu SPSS.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis data digunakan untuk mendapatkan hasil latihan *pressing man to man* dengan bentuk *small side* terhadap keterampilan *Passing* Dan *Controlling* pemain sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara. Hasil analisis data untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.  
Uji Hipotesis Data

Kelompok	Paired Differences		Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		
PreTest <i>Passing</i> dan <i>Controlling</i> -PostTest <i>Passing</i> dan <i>Controlling</i>	1.064	1.69	19	.003

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dilihat pada tabel di atas bahwa hasil *pretest* dan *posttest passing* dan *controlling* memiliki sig (2-tailed) sebesar  $0,003 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa latihan *pressing man to man* dengan bentuk *small side* berpengaruh terhadap keterampilan *Passing* dan *Controlling* pemain sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara.

Tabel 2.  
Hasil Presentase Peningkatan

Kelompok	Rerata Pretest	Rerata Posttest	Selisih Rata-rata	Presentase (%)
<i>Passing-controlling</i>	14,15	18,85	4,7	33,2%

Tabel 2 menunjukkan bahwa persentase peningkatan rata-rata antara skor pada *pretest* dan *posttest* adalah 33,2%. Ini dapat terjadi sebagai akibat dari latihan *pressing man to man* yang digunakan dalam pelatihan *small side*, dan mengintegrasikan banyak aspek teknis bermain bola sambil mematuhi peraturan tertentu yang dimainkan dalam lapangan skala kecil.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Dari data yang telah didapatkan dari hasil penelitian dalam Pengaruh latihan *pressing man to man* dengan bentuk *small side* terhadap keterampilan *Passing* dan *Controlling* pemain ekstrakurikuler sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara dapat disimpulkan sebagai berikut :

Adanya pengaruh pada latihan *pressing man to man* dengan bentuk *small side* terhadap keterampilan *Passing* Dan *Controlling* pemain sepakbola SMP Walisongo Pecangaan Kabupaten Jepara

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang bisa dipaparkan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator untuk atlet agar dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pemain. Dalam usaha meningkatkan kemampuan teknik *passing* dan *control* pemain dianjurkan melakukan latihan *pressing man to man* dengan bentuk *small side* dalam proses latihan.
2. Bagi peneliti, untuk penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan penelitian lanjutan apabila akan mengadakan penelitian yang serupa dengan sampel yang berbeda, dengan selalu memperhatikan kendala-kendala yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

Ananda, M. A. A., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. Pengaruh Latihan Sepak Sila Terhadap Kontrol Bola Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(2)

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Arisdianto, B., Dinangsit, D., & Muhtar, T. (2014). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepakbola. *SpoRTIVE*, 3(1), 201-210.
- Dermawan, I. (2013). Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Passing Dan Kontrol Dalam Permainan Sepakbola Atlet SSB Bidasari Kapau (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang). Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr Bangkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr Bangkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepakbola modern*. Malang: Dioma..
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triyono, A., & Herwin, M. (2020). Efektivitas Latihan Zona Defense Dan Man To Man Marking Terhadap Peningkatan Kemampuan Bertahan Pemain Belakang Ku 16 Tahun (Studi Eksperimen Di Ssb Baturetno). *Pend. KePelatihan Olahraga-S1*, 9(1).