

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *WALL PASS* TERHADAP KETEPATAN *PASSING* DI MERDEN *FOOTBALL ACADEMY U-18* KABUPATEN BANJARNEGARA

Dymas Setya Pamungkas¹, Donny Anhar Fahmi
dymassetya282@gmail.com, donnyanhar@upgris.ac.id
Universitas PGRI Semarang

Abstract

Study this background based on results observation at SSB Merden Club Football Academy Banjarnegara State ability pass still many do passing yet directed or no appropriate target, Research this aim for knowing is there is influence practice Small sided games and wall passes to accuracy passing on an 18 -year -old at Merden Football Academy Banjarnegara. Types of research this is quantitative with the research method of pre-experimental design in form one group pre-test and post-test. Sample taken with purposive sampling. Population SSB Merden player Football Academy 18 years old and sample totaling 18 players with using total sampling technique. In this study the research instrument used by researchers in collecting data was the lowball passing test. Irianto in Kusuma (2015). Based on the results obtained pretest 26.67 and posttest 46.67 there is a difference in the increase of 20%, therefore there is a percentage increase in the accuracy of the results pass before and after being given small sided games and wall pass exercises of 28%. From the results of the research conducted, it shows the following: There is an increasing effect between before and after being given treatment through Small sided games and wall pass exercises on accuracy passing to players Merden Football academy U-18 Banjarnegara. At the conclusion of this study, namely, there is an effect of small sided games and wall pass exercises on accuracy passing to players Merden Football Academy Banjarnegara U 18. Then the author will give suggestions, can make this exercise a variation of the exercise to improve accuracy pass on merden player Football Academy Banjarnegara.

Keywords: *Small Sided Games, Wall Pass, Passing.*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi berdasarkan hasil observasi di Klub SSB Merden *Football Academy* Banjarnegara Menyatakan kemampuan *passing* masih banyak yang melakukan *passing* yang belum terarah atau tidak tepat sasaran, Penelitian ini bertujuan, untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Small sided games* dan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* pada pemain 18 tahun di Merden *Football Academy* Banjarnegara. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian *pre experimental design* dalam bentuk *one group pre-test and post-test*. Sampel diambil dengan *purposive sampling*. Populasi pemain SSB Merden *football academy* usia 18 tahun dan sampel berjumlah 18 pemain dengan menggunakan teknik total *sampling*. Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes mengoper bola rendah. Irianto dalam Kusuma (2015). Berdasarkan pada hasil yang diperoleh *pretest* 26,67 dan *posttest* 46,67 ada selisih peningkatan 20% maka dari itu terdapat *presentase* peningkatan hasil ketepatan *passing* sebelum dan sesudah diberikan latihan *small sided games* dan *wall pass* sebesar 28%. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan sebagai berikut: Ada pengaruh peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *small sided games* dan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* pada pemain Merden *football academy* U-18 Banjarnegara. Pada simpulan penelitian ini yaitu, ada pengaruh latihan *small sided games* dan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* pada pemain Merden *football academy* Banjarnegara U 18. Maka penulis akan memberikan saran, dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* pada pemain Merden *football academy* Banjarnegara.

Kata kunci: *Small sided games, Wall pass, Passing.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang seraya memberikan hiburan bagi masyarakat dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu dan lokasinya. Olahraga adalah suatu fenomena sekaligus bentuk ekspresi manusia yang dapat dilakukan secara individu maupun beregu yang melibatkan kemampuan fisik dan mental, yang dalam permainannya harus ada tata aturannya. Sehingga dalam suatu pertandingan olahraga akan ada tim yang menang dan kalah.

Menurut UUD nomor 3 (2005) tentang sistem keolahragaan Nasional pada bab satu pasal 1 ayat 13 menerangkan olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terencana, berjenjang melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang baik dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Sepak bola adalah olahraga tim yang terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Dan pemainnya umumnya memainkan suatu bola khusus dengan kaki mereka di atas lapangan khusus yang memiliki tujuan untuk memasukan bola ke gawang dari tim lawan.

Passing yaitu mengoper bola pada rekan satu tim. *Passing* atau operan memiliki pengertian mengumpan bola kepada teman satu tim. Menurut Luxbacher, (2008:9) *Passing* adalah upaya untuk mengoper atau mengumpan bola kepada kawan. Teknik dasar ini adalah teknik paling dasar yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola. tendangan dikatakan bagus jika pemain dapat melakukan tendangan secara keras, akurat, dan mendarat.

Merden *football academy* adalah salah satu akademi yang memperhatikan minat bakat peserta didik terutama di bidang olahraga sepak bola. Latihan dilaksanakan pada hari senin pukul 15:30 – 17:30 WIB, Rabu dan Jum'at pada pukul 15:30 – 17:30 WIB. Kegiatan latihan tersebut diikuti ada 3 kelompok usia yaitu KU-10, KU-15, KU-18. Latihan tersebut dipimpin oleh 1 orang pelatih dan 2 asisten pelatih, Adapun sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan latihan di Merden *Football Academy* seperti ; bola, kun, rompi, gawang kecil dan perlengkapan sepak bola pada umumnya. Dalam observasi dan wawancara kepada pelatih Merden *Football Academy* yang dilakukan peneliti, terdapat hasil data ketepatan *passing* pemain yaitu berada pada nilai 30-50 pemain yang berkategori kurang. Namun

pelatih menganggap hasil ketepatan *passing* siswanya masih kurang dan dianggap sebagai sebuah masalah. Serta masih menginginkan ketepatan *passing* pada pemainnya meningkat guna menghadapi persiapan event event yang akan datang agar mencapai hasil yang maksimal. Peneliti berpendapat bahwa latihan *Small-Sided Games* dan *Wall-Pass* dapat mengatasi tingkat rendahnya ketepatan *passing* pada siswa di Merden *Football Academy* U-18 Kabupaten Banjarnegara.

Small-sides game yaitu permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 4. Latihan yang menyajikan situasi permainan membuat pemain bisa mendapatkan aspek teknik, taktik, dan fisik.

Wall-pass adalah tehnik dimana dua orang pemain saling melakukan *passing* secara cepat, tepat, dan kontinu tanpa adanya *dribling* bola. Jenias tehnik operan yang mengharuskan pemain berlari untuk menerima bola setelah mengoperkannya ke pemain lain itu juga kerap disebut dengan *one-two pass*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *eksperiment*. Metode *eksperiment* yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan (Sugiyono, 2015:6). Desain penelitian yang digunakan adalah dengan *Pre - Eksperimental design* dengan modal *One-Grup Pre test -Posttest design*.

Menurut Sugiyono (2016) mengatakan bahwa posisi wilayah generasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian kesimpulan penelitian inii adalah pemain SSB *Merden Football Academy* U18 Banjarnegara. Sample penelitian ini adalah 18 atlet yang ada di dalam tim Sekolah Sepak Bola *Merden Football Academy* U18.

Tekhnik pengumpulan data yang digunakan berupa *Pretest* dan *Posttest*. Instrument pengumpulan data yang digunakan dalam eksperimen ini yaitu dengan menggunakan Tes. Tes yang digunakan menggunakan tes menendang bola rendah dari Subagiyo Irianto Kusuma (2015). Alat yang digunakan untuk tes: bola, lapangan datar, gawang kecil ukuran 1,5 meter dengan tinggi 0,5 meter.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menjelaskan data yang terkumpul dalam bentuk deskripsi, kemudian dilakukan uji prasyarat analisis dengan memakai uji normalitas guna mengetahui data berdistribusi normal ataupun tidak, uji homogenitas guna mengetahui varian dalam kelompok sama atau homogen. Pada penelitian ini uji statistik parametrik menggunakan uji t test (*paired sample t test*) yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pada variabel yang diteliti, dalam pengambilan keputusan uji t test menggunakan metode yaitu membandingkan nilai signifikansi yaitu jika nilai $P < 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima, sedangkan jika nilai $P > 0,05$ maka H_0 diterima H_a ditolak.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan untuk memperoleh data hasil *pretest* dan *posttest* pada siswa Merden Football Academy Banjarnegara Usia 18 tahun. Dari hasil data yang didapat selama penelitian di antara lain data *Pre-test* dan *Post-test* yang diambil dengan melakukan tes *passing* bola rendah sepuluh kali tendangan dengan target gawang kecil. *Passing* dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk dalam sasaran dengan jarak 9cm. Penilaiannya yaitu jumlah *passing* yang masuk sah dari sepuluh kali *passing*. Dari hasil tersebut diperoleh data uji-t (*paired sample t test*) sebagai berikut:

Table 1 Uji t (Paired Sample Test)

Uji Hipotesis							
No	Uji-t paired sample test	N	DF	T_{hitung}	T_{tabel}	P	Sig 5%
1	Pre-test – Post-test	18	35	16,911	2,030	0,00	0,05

Berdasarkan data uji-t pada *pre-test – post-test*, diketahui data signifikansi pada penelitian tersebut memperoleh hasil $P 0,00 < 0,05$ sedangkan nilai P motorik kasar $0,00 < 0,05$. Nilai T_{hitung} 16,911 lebih besar T_{tabel} 2,030.

Dari hasil uji-t (*paired sample t test*) tersebut dapat disimpulkan bahwa telah diketahui nilai signifikansi $P 0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan nilai T_{hitung} 16,911 $> T_{hitung}$ 2,030 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *small side game* dan *wall pass* terhadap akurasi *passing* pada pemain Merden Football Academy Usia 18 tahun.

Table 2 Hasil Presentase Peningkatan

Variabel		Rata-rata	Pembulatan	Rata-rata(%)	Peningkatan(%)
Ketepatan passing	Pre-test	26,67	27	36 %	
	Post-test	46,67	47	64 %	28 %
Total		73,34	73	100%	

Dari tabel hasil presentase peningkatan mendapatkan hasil kemampuan ketepatan *passing* sepak bola sebelum dan sesudah diberikan latihan *small side game* dan *wall pass* sebesar 28% Dengan rata-rata *pretest* 36% (26,67) dan rata-rata *posttest* 64% (46,67). rata-rata (%) *pre-test* 36 % dan *post-test* 64 % dengan peningkatan sebesar 28 %.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai $t_{hitung} (16,911) > t_{tabel} (2,030)$, hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan *Small-Side Game* dan *Wall-Pass* terhadap ketepatan *Passing* pada pemain Merden *Football Academy* Usia 18 Tahun. Upaya peningkatan yang dilakukan dengan latihan *small side game* dan *wall pass* terhadap ketepatan *passing* ada pengaruh lebih baik. Dengan adanya peningkatan tersebut, dapat diartikan latihan *small side game* dan *wall pass* menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan *passing* yang baik dan terarah. Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan cara melakukan *small sided games* yaitu mempraktekan permainan sepak bola sesungguhnya yang membuat atlet mendapatkan penguasaan aspek Teknik, taktik, dan fisik. ada beberapa macam model latihan *small sided games* yaitu, 3vs 3, 5 vs 5, 7 vs 7 dengan menggunakan kun sebagai media latihan dan sebagai pembatas area yang telah ditentukan. Pemain dibagi menjadi 2 kelompok tim A dan tim B kedua tim tersebut saling berhadapan untuk melakukan *passing wall pass* secara bergantian dari mulai yang terdepan sampai belakang. Dari hasil penelitian ada peningkatan sebesar 28% artinya terdapat pengaruh metode latihan *small side game* dan *wall pass* terhadap kemampuan ketepatan *passing* pemain Merden *Football Academy* Usia 18 Tahun.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang sudah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada ketepatan *passing* dengan menggunakan latihan *small side game* dan *wall pass* pada pemain Merden *football academy* usia 18 tahun. Hasil

penelitian menunjukkan nilai $t_{hitung} (16,911) > t_{table} (2,030)$ dan nilai sig. (2-tailed) $p (0,00) < \text{dari } (0,05)$. Dengan adanya peningkatan sebesar 28%. Dengan rata rata *pretest* 36% dan rata rata *posttest* sebesar 64%.

SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Atlet, diharapkan untuk tetap melanjutkan menerapkan latihan *small side game* dan *wall pass* sebagai salah satu model pembinaan fisik bagi mereka untuk menunjang kemampuan ketepatan *passing*.
2. Bagi Klub, dapat dijadikan bahan evaluasi bagi anak maupun pelatih agar dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *passing* dalam menggunakan latihan *Small-Sided Games* dan *wall pass* pada permainan sepak bola.
3. Bagi peneliti, penullis menyadari bahwa masih banyakk kekurangan dalam penelitian, maka dari itu diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dan menyempurnakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permaianan Sepakbola Melalui Media Pembelajaran Gawang Kecil Pada Siswa Kelas VII SMPN 27 MEDAN Tahun Ajaran 2015/2016 Prodi. *J. Ilm. stok bina guna medan* **4**, 56 (2017).
- Andriyono. (2011). *Professional Soccer*. Diakses pada tanggal 4 April 2011.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa,O, Tudor. (1994) *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Busch, A. J., Webber, S. C., Richards, R. S., Bidonde, J., Schachter, C. L., Schafer, L. A., & Overend, T. J. (2013). Resistance exercise training for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2(3).

- Danurwindo dkk.(2017). Kurikulum Sepak Bola Indonesia. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Faizal Syahrul,M,A. (2015). *Perbedaan Latihan Passing Wall pass dan Pasing Berpasangan Terhadap Kelincahan Pass dan Turn Dalam Permainan Sepakbola*.Tesis.Semarang.Universitas Negeri Semarang. Di Terbitkan
- FIFA. (2015). Big count. FIFA
- Ganesa, P. (2010). *Panduan sepakbola usia 6-14 tahun*. Jakarta: PT. Visi Gala 2000.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*: PT Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar (Diktat)*. Yogyakarta: PKO. FIK UNY.
- Irianto,S, dkk. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Khamdani,A. (2010). *Olahraga Tradisional Indonesia*. Singkawang: PT. Maraga Borneo Tarigas.
- Kumbara, H. Sucipto (2000: 22), mengontrol bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, 8 mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permai. *J. ilmu keolahraagaan* **1**, (2018).
- 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.
- Laelatul, B.A. (2013) *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multazam
- Lukman,Yudianto. 2009. Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal. Bandung: Visi 7
- Luxbacher ,J,A. (2008). Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Malcom,C. (2013).Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda Usia 10-16 Tahun. Jakarta : Indeks
- Mubarok, Mochamad Zakky. "Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Passing Dan Stop Passing Dalam Permainan Sepak Bola." *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga* 1.1 (2020): 38-45.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2015). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Perdana, Diki Satria, I. Nengah Sudjana, and Oni Bagus Januarto. "Pengaruh Latihan Small sided games 4X4 Dan 8X8 Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler Smp Negeri 2 Grati Kabupaten Pasuruan." *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia* 1.1 (2017): 40-55.
- Periansyah, Periansyah, Kristina P.C, and Maya K. "Penerapan Latihan Wall Pass Terhadap Peningkatan Passing Jarak Pendek Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan

- Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Palembang." *JOLMA* 2.1 (2022): 18-27.
- Putra, Bangkit Pramudya, and Muhamad Tafaqur. "Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch dan Two Touch terhadap Keterampilan Passing di SSB PS BUM Ku-13 Tahun." *Jurnal Kepeleatihan Olahraga* 11.1 (2019): 30-35.
- Royana, Ibnu Fatkhu, and Ahmad Badawi. (2019) "Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pada Siswa SSB Bina Taruna Tambakromo Pati. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 60–65. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p60-65>
- Scheunemann, T. (2008). *14 Ciri Sepak Bola*. Malang: Dioma
- Setiawan, B. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Wall Pass Drill dan Gap game Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Di Terbitkan
- Soedjono, dkk. (1999). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Subagyo, I. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Pascasarjana UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno (1978: 37-38)
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sumber : (Sukatamsi, 1984:254)
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang : UNP Press.
- Undang-Undang RI. (2005). "*Keolahragaan*". Jakarta: Departemen pendidikan nasional.
- Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2, 1-8.
- Zulfi, R. S (2015)