

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

Ibnu Fatkhu Royana¹, Ahmad Badawi²

¹ Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Email : ibnufatkhuroyana@gmail.com, badawiahmad904@gmail.com

Abstract

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 $t_{\text{arithmetik}} > t_{\text{table}} (4.74 > 1.73)$, these results indicate that H_0 is rejected and H_a is accepted so that there is 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%.

Keywords: Small Sided Games, Passing Accuracy, Football

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 $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} (4,74 > 1,73)$, hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga 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

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia (Anwari, 2018). Cabang olahraga ini dimainkan 2 tim yang masing-masing timnya berisi 11 pemain inti. Olahraga ini dimainkan di sebuah lapangan berumput. 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).

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah passing. Passing dalam permainan sepakbola 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 (Metode et al., n.d.). Dengan kemampuan passing yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi hidup dan menciptakan persentase kemenangan lebih banyak (Muda & Tahun, 2019). Teknik dalam melakukan passing dibedakan menjadi 3:

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). Teknik passing yang baik dapat berguna untuk meningkatkan kerjasama sebuah tim untuk mencetak gol ke gawang lawan (Choirian, Junaidi, & Rahayu, 2013).

METODE

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 *Eskperimen The One Group Pretest Posttest Design*

<i>Pretest</i>	Variable Terikat	<i>Posttes</i>
Y₁	X	Y₂

(Sukardi, 2015: 184)

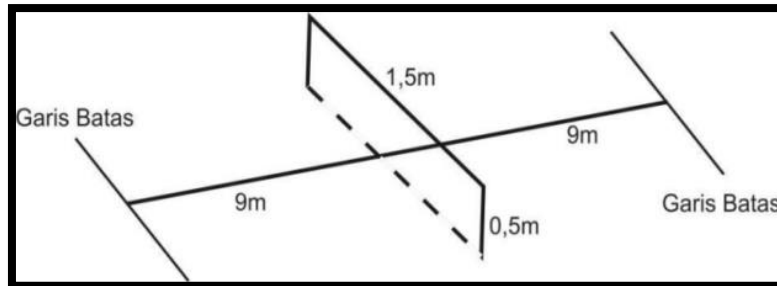
Keterangan:

Y₁ : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y₂ : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

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).



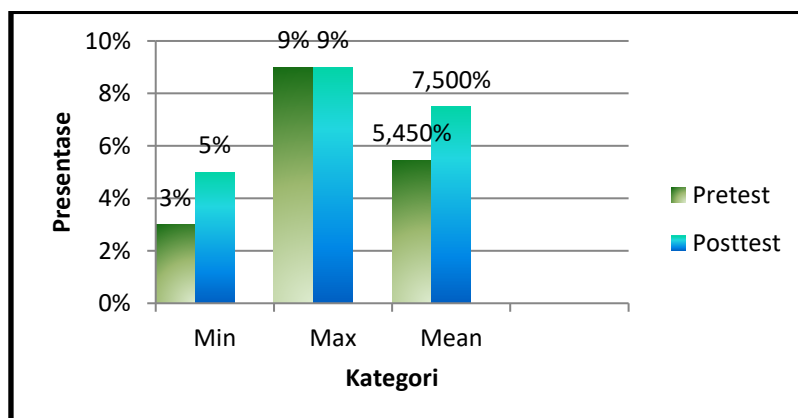
Gambar 1. Tes mengoper bola rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 2. 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



Gambar 2. Histogram deskriptif *pretest* dan *posttest* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo

Berdasarkan histogram diatas dari hasil penelitian pretest sebelum diberikan perlakuan /treatment nilai minimum 3,00, maksimum 9,00 dan mean 5,45. Sedangkan hasil penelitian posttest setelah diberi perlakuan/treatment memperoleh nilai minimum 5,00, nilai maksimum 9,00 dan mean 7,50.

Hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* siswaSSB Bina Taruna Tambakromo yang berusia 14 tahun.

Tabel 3. hasil selisih *pretest* dan *posttest* akurasi *Passing*.

No	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
1	Abdul Faiz Fatoni	6	8	2
2	Aditya Exkris P.	3	6	3
3	Aditya Rangga S.	5	9	4
4	Ahmad Nur Rohmat	5	7	2
5	Bulan Ari Fahrezi P.	7	9	2
6	Dany Ibrahimovic	6	7	1
7	Galih Prabowo	8	7	-1
8	Gempa Buana S. D.	5	8	3
9	Gibra Zidane A. M.	5	9	4
10	M. Qhilmi Aziz N.	5	7	2
11	M. Riyan Dwi A.	4	6	2
12	Muhammad Doni	3	6	3
13	Pangestu Prabowo	4	9	5
14	Rio Adi Saputra	6	6	0
15	Roqim Maulana A.	7	8	1
16	Satria Alfa D.	6	7	1
17	Septa Joan Asshofat	6	5	-1
18	Slamet Widodo	9	8	-1
19	Yongki Andre D. A.	6	9	3
20	Zasvia Muhammad	3	9	6

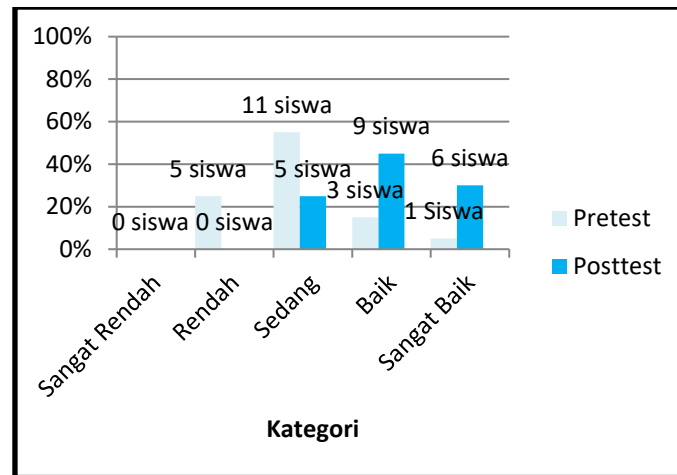
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* siswa SSB Bina Taruna Tambakromo yang berusia 13-14 tahun disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 4. 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%

Sumber : (Subagyo Irianto,1995, dalam Addy Idris Kusuma S,2015)

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:



Gambar 3. 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).

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%.

KESIMPULAN

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 sebesar 38,61 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. (2018). Pengaruh Latihan *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Bawah SSB Matra KU 13-14 Tahun. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 7(4).Choirian, N., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2013). *Journal of Sport Sciences and Fitness KOTA SEMARANG*. 2(1), 39–43.
- 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.
- Metode, P., Wall, L., Dan, P., Agus, P., Suantama, B., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. (n.d.). *Run Terhadap Akurasi Passing Dalam Permainan sepak Bola Pada Siswa Ssb Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun*. 5.
- Muda, G., & Tahun, U. (2019). *Pengaruh Jenis Latihan Gate Pass ... (Wahyu) 1*. 1–11.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang: Dioma.
- Suantama, P. A. B., Swadesi, I. K. I., Or, M., Sudarmada, I. N., Or, S., & Or, M. (2018). Pengaruh Metode Latihan Wall Pass Dan Push And Run Terhadap Akurasi Passing Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ssb Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2).
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi