

PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP KETEPATAN PASSING DAN SHOOTING DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PAGERSARI U-15 KABUPATEN KENDAL

Rian Nanda Septian

e-mail: Riannandaseptian29@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Rian Nanda Septian, in his study titled "The Influence of Small-Sided Games Training on Passing and Shooting Accuracy at Pagersari U-15 Football School (SSB) in Kendal Regency," conducted at the Faculty of Social Sciences and Sports Education, PGRI University Semarang in 2024, addresses issues observed at the Pagersari SSB Club in Kendal Regency. Initial observations indicate that many players struggle with executing accurate passing and shooting, often missing their intended targets.

The primary objective of this research is to examine whether Small-Sided Games training contributes to enhancing passing and shooting accuracy at Pagersari U-15 Football School (SSB) in Kendal Regency. The study adopts a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically utilizing a one-group pre-test and post-test model. Participants were selected through purposive sampling, with the population comprising 15-year-old players from SSB Pagersari. A total of 18 players took part in the study using a total sampling method. The data collection instrument employed was Irianto's low ball passing test, as referenced in Kusuma (2015).

The findings reveal an improvement in passing accuracy, with pretest scores increasing from 860 to 1250 in the posttest, reflecting an 18% enhancement. Likewise, shooting accuracy improved from a pretest score of 990 to a posttest score of 1350, demonstrating a 6% increase. These results indicate a significant enhancement in both passing and shooting accuracy following the implementation of Small-Sided Games training.

The study concludes that Small-Sided Games training has a positive impact on passing and shooting accuracy among Pagersari U-15 Football School (SSB) players in Kendal Regency. Consequently, it is recommended that this training method be incorporated as a strategic variation in training programs to improve passing and shooting precision among SSB Pagersari U-15 players in Kendal Regency.

Keywords: *Small sided games, Passing, Shooting*

Abstrak

Rian Nanda Septian, dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Akurasi Passing dan Shooting di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari U-15 Kabupaten Kendal", yang dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Pendidikan Olahraga, Universitas PGRI Semarang pada tahun 2024, menyoroti permasalahan berdasarkan observasi di Klub SSB Pagersari, Kabupaten Kendal. Temuan awal menunjukkan bahwa banyak pemain masih melakukan passing dan shooting dengan tidak akurat atau tidak sesuai target.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan Small Sided Games berpengaruh terhadap peningkatan akurasi passing dan shooting di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari U-15 Kabupaten Kendal. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dalam bentuk pre-test dan post-test pada satu kelompok. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive

sampling, dengan populasi terdiri dari pemain SSB Pagersari yang berusia 15 tahun. Sebanyak 18 pemain berpartisipasi dalam penelitian ini dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes passing bola rendah dari Irianto, sebagaimana dikutip dalam Kusuma (2015). Berdasarkan hasil penelitian, akurasi passing meningkat dari skor pretest sebesar 860 menjadi 1250 pada posttest, menunjukkan peningkatan sebesar 18%. Demikian pula, akurasi shooting meningkat dari skor pretest 990 menjadi 1350 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 6%. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan persentase dalam akurasi passing dan shooting setelah menjalani latihan Small Sided Games.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan Small Sided Games berpengaruh positif terhadap peningkatan akurasi passing dan shooting di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari U-15 Kabupaten Kendal. Oleh karena itu, disarankan agar metode latihan ini dimasukkan sebagai variasi dalam program pelatihan untuk meningkatkan akurasi passing dan shooting pemain SSB Pagersari U-15 di Kabupaten Kendal.

Kata kunci: *Small sided games, Passing, Shooting*

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga memainkan peran krusial dalam keseharian manusia, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan fisik maupun mental. Seiring berjalannya waktu, aktivitas olahraga telah menunjukkan dampak positif yang nyata dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Sepak bola terus menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat populer serta digemari secara global. Permainan ini telah mengalami berbagai transformasi dan perkembangan, berkembang dari aktivitas sederhana menjadi olahraga modern yang digemari oleh berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak, orang dewasa, hingga perempuan.

Metode latihan *Small-Sided Games* dirancang untuk meniru situasi pertandingan yang sebenarnya, sehingga pemain dapat mengasah keterampilan teknis, taktis, dan fisik dalam permainan. Metode ini berfokus pada hal penerapan secara langsung elemen fisik, keterampilan teknis, dan cara taktik dalam format permainan sepak bola yang lebih kecil. Dengan mempersempit area permainan, metode ini meningkatkan frekuensi sentuhan bola serta keterlibatan setiap pemain dalam pertandingan.

Syafrudin (2013) menyatakan bahwa "pencapaian tertinggi seorang atlet merupakan hasil dari program latihan yang sistematis dan terarah, termasuk sesi latihan serta kompetisi yang tersusun secara metodis." Salah satu teknik mendasar dalam sepak bola adalah *passing*, yang bertujuan untuk mengoper bola kepada rekan setim. Teknik ini sangat krusial dalam permainan karena memerlukan ketepatan, kecepatan, dan arah yang sesuai. *Passing* yang ideal dilakukan dengan keras, akurat, dan sejajar dengan permukaan lapangan.

Mielke (2007) mendefinisikan *shooting* sebagai teknik dasar dalam menendang bola ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol. Scheunemann (dalam Rajidin, 2014)

menekankan bahwa untuk melakukan tendangan yang efektif, perlu mempertimbangkan tiga faktor utama: ketersediaan ruang untuk menendang, waktu yang tepat untuk melakukan tendangan, dan tidak adanya rekan satu tim yang berada di posisi lebih menguntungkan.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari adalah institusi yang berfokus pada pengembangan bakat muda dalam sepak bola serta meningkatkan keterampilan siswa dalam olahraga ini. Latihan dilaksanakan tiga kali seminggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu. Untuk sesi Rabu dan Jumat, latihan dimulai pukul 15.30 hingga 17.30 WIB, sedangkan pada hari Minggu, jadwal latihan berlangsung dari pukul 07.00 hingga 09.00 WIB. Program ini dibagi berdasarkan kelompok usia, yang terdiri dari U-10, U-14, dan U-15.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian mengacu pada pendekatan ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data guna memperoleh hasil yang bermanfaat (Sugiyono, 2015:3). Studi ini mengadopsi metode eksperimen yang memiliki bertujuan mengevaluasi dampak suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel lain dalam kondisi yang telah dikontrol (Sugiyono, 2015:6). Penelitian ini menerapkan desain pra-eksperimental dengan salah satu model *One-Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Sugiyono (2015:61), "populasi merupakan kumpulan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu dan telah ditentukan oleh peneliti sebagai objek kajian guna memperoleh kesimpulan." Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan terdiri dari 18 pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari Kabupaten Kendal.

Arikunto (2006:131) memberikan pernyataan bahwa jumlah pemain SSB Pagersari Kabupaten Kendal dalam kategori usia U-15 yang menjadi bagian dari penelitian ini adalah 18 orang, pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling*. Selain itu, Suharsimi Arikunto (2006:134) memberikan pernyataan bahwa jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka disarankan untuk mengambil seluruh populasi sebagai sampel, sehingga penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian populasi.

Latihan diadakan tiga kali dalam seminggu, yakni pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu. Sesi latihan hari Rabu dan Jumat berlangsung dari pukul 15.30 hingga 17.30 WIB, sedangkan

pada hari Minggu dilaksanakan pada pukul 07.00 hingga 09.00 WIB. Program pelatihan ini diklasifikasikan ke dalam tiga kategori usia, yaitu U-10, U-14, dan U-15.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan pada data untuk penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode yakni tes. Instrumen yang digunakan adalah tes passing bola rendah, yang dikembangkan oleh Subagiyo Irianto dan dikutip dalam Kusuma (2015). Peralatan yang digunakan dalam pengujian ini mencakup instrumen untuk menilai tingkat akurasi passing bola rendah serta shooting.

Menurut Arikunto (2010:134), instrumen penelitian yakni perangkat yang digunakan oleh peneliti untuk hal mengumpulkan beberapa data secara sistematis serta mendukung kelancaran proses penelitian. Pada penelitian ini, alat yang akan digunakan untuk evaluasi awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) adalah tes passing bola rendah yang dikembangkan oleh Irianto, sebagaimana dikutip dalam Kusuma (2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini sebagai penelitian eksperimental yang memiliki tujuan untuk mengevaluasi dampak latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dan *shooting* pemain sepak bola berusia 15 tahun di SSB Pagersari Kabupaten Kendal. Eksperimen ini berlangsung selama 4 hingga 5 minggu dengan total 14 sesi latihan. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini mencakup hasil pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*), yang diperoleh melalui tes passing serta shooting bola.

Pengukuran dilakukan dengan cara setiap pemain melakukan sepuluh kali tendangan ke gawang berukuran sedang. Tendangan dianggap sah jika bola masuk ke sasaran dengan toleransi jarak 1 meter. Skor yang diperoleh dihitung berdasarkan jumlah tendangan yang berhasil masuk dari total sepuluh percobaan. Berdasarkan hasil tes ini, diperoleh data statistik mengenai perubahan akurasi *passing* dan *shooting* di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari Kabupaten Kendal usia 15 tahun.

Deskripsi hasil penelitian mengenai data *pre-test* dan *post-test* terkait akurasi passing dan shooting pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari U-15 dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Uji *Descriptive Statistics Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Passing	18	20	80	47.78	14.371
Posttest Passing	18	50	100	69.44	12.590
Pretest Shooting	18	40	80	55.00	11.504
Posttest Shooting	18	60	100	75.00	12.485
Valid N (listwise)	18				

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Merujuk pada data yang ditampilkan dalam Tabel 4.1, rata-rata (*mean*) skor pretest untuk ketepatan passing tercatat sebesar 47,78, dengan skor terendah 20 dan skor tertinggi 83. Selain itu, nilai simpangan baku (*standar deviasi*) yang diperoleh adalah 14,371. Sementara itu, rata-rata hasil *posttest* ketepatan *passing* meningkat menjadi 69,44 dengan nilai minimum 50, nilai maksimum 100, dan simpangan baku sebesar 12,590.

Dalam aspek ketepatan shooting, hasil pretest menunjukkan rata-rata skor sebesar 55,00, dengan nilai terendah 40 dan nilai tertinggi 80, serta simpangan baku sebesar 11,504. Sementara itu, pada *posttest*, rata-rata ketepatan shooting mengalami peningkatan menjadi 75,00, dengan skor minimum 60, skor maksimum 100, dan simpangan baku sebesar 12,485. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam ketepatan passing dan shooting setelah pemain mengikuti sesi latihan *Small-Sided Games*.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Pretest & Posttest	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Ketepatan Passing dan Shooting	Pretest Passing	.150	18	.200*	.948	18	.389
	Posttest Passing	.162	18	.200*	.919	18	.123
	Pretest Shooting	.168	18	.193	.912	18	.092
	Posttest Shooting	.163	18	.200*	.902	18	.063

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Berdasarkan hasil yang ditampilkan dalam tabel di atas, diperoleh bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* menunjukkan $p > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data penelitian

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Hasil	Based on Mean	.177	1	34	.677
	Based on Median	.217	1	34	.644
Ketepatan	Based on Median and with adjusted df	.217	1	31.866	.644
	Based on trimmed mean	.134	1	34	.717
Passing dan Shooting					

memiliki distribusi yang normal.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data akurasi passing dan shooting memiliki nilai *Sig. (p)* $> 0,05$, yaitu $0,677 > 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa varians data bersifat homogen.

Tabel 4. 5 Hasil peningkatan kemampuan ketepatan *passing* dan shooting

Variabel		Nilai total	Nilai total(%)	Peningkatan(%)
Ketepatan	<i>Pretest</i>	860	41%	18%
	<i>Posttest</i>	1250	59%	
Passing	<i>Pretest</i>	1806	47%	6%
	<i>Posttest</i>	2075	53%	

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Gambar 4.1 Grafik peningkatan kemampuan ketepatan *passing* dan shooting



Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Dari tabel dan gambar di atas, diperoleh persentase peningkatan hasil ketepatan *passing* dan *shooting* sebelum dan sesudah diberikan latihan *Small-Sided Games*, terjadi peningkatan dalam ketepatan *passing* dan *shooting*. Akurasi *passing* meningkat sebesar 18%, dengan skor pretest sebesar 860 dan posttest mencapai 1250. Sementara itu, akurasi *shooting* mengalami kenaikan sebesar 6%, dengan skor pretest 990 dan posttest 1350.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) tidak dapat diterima, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) terbukti benar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Small-Sided Games* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan *passing* dan *shooting* para pemain di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari U-15 Kabupaten Kendal. Hasil ini membuktikan bahwa metode latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain.

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan ketepatan *passing* sebesar 18% dan peningkatan ketepatan *shooting* sebesar 6%. Perkembangan ini menunjukkan bahwa penerapan latihan *Small-Sided Games* berdampak positif terhadap penguasaan keterampilan dasar pemain dalam sepak bola, terutama dalam hal *passing* dan *shooting*. Latihan ini memungkinkan pemain untuk lebih sering melakukan kontak dengan bola dalam ruang yang lebih kecil, sehingga meningkatkan akurasi dan kontrol bola mereka.

Latihan *Small Sided Games* dirancang untuk menciptakan kondisi permainan yang lebih mirip dengan situasi pertandingan sebenarnya tetapi dalam skala yang lebih kecil. Dengan demikian, pemain dapat mengembangkan pemahaman taktis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, serta memperbaiki koordinasi dan kerja sama tim. Selain itu, *Small Sided Games* juga meningkatkan intensitas latihan, yang dapat membantu pemain dalam mengembangkan daya tahan fisik serta keterampilan teknis secara bersamaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu yang membuktikan bahwa *Small-Sided Games* berkontribusi pada peningkatan keterampilan teknis pemain sepak bola, terutama dalam hal akurasi *passing* dan *shooting*. Metode ini memberikan kesempatan bagi pemain untuk berlatih dalam kondisi yang menantang, namun tetap terkontrol, sehingga

mereka dapat meningkatkan keterampilan mereka secara lebih efektif.

Dari temuan penelitian ini, direkomendasikan agar pelatih di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari terus mengimplementasikan latihan *Small Sided Games* sebagai bagian dari program pelatihan rutin. Dengan pendekatan ini, pemain dapat terus mengasah keterampilan teknis dan taktis mereka, sehingga dapat berkontribusi lebih baik dalam pertandingan yang sesungguhnya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih banyak serta memperpanjang durasi latihan guna mengevaluasi efektivitas metode ini dalam jangka waktu yang lebih panjang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan *Small-Sided Games* memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan dasar pemain sepak bola, khususnya dalam aspek akurasi passing dan shooting. Metode ini tidak hanya memberikan pengalaman bermain yang lebih intensif, tetapi juga meningkatkan keterlibatan pemain dalam situasi permainan yang lebih dinamis.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan *Small-Sided Games* memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan passing dan shooting pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari U-15 Kabupaten Kendal. Berdasarkan hasil pengujian, akurasi passing meningkat sebesar 18%, yang terlihat dari perbedaan skor pretest sebesar 860 menjadi 1250 pada posttest. Sementara itu, akurasi shooting mengalami peningkatan sebesar 6%, dengan skor pretest 990 yang naik menjadi 1350 pada posttest.

Selain itu, peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan dengan area yang lebih kecil memberikan lebih banyak peluang bagi pemain untuk berlatih teknik passing dan shooting dalam situasi yang lebih realistis. Pemain menjadi lebih sering terlibat dalam permainan, memiliki lebih banyak kesempatan untuk menyentuh bola, serta dapat meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan dalam waktu yang lebih singkat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode *Small-Sided Games* merupakan strategi latihan yang efektif dalam mengembangkan keterampilan teknis pemain sepak bola, terutama dalam aspek passing dan shooting. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program pembinaan sepak bola, baik di tingkat

akademi maupun klub, guna mengoptimalkan performa pemain secara menyeluruh. Selain itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi latihan yang lebih panjang dapat dilakukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari metode latihan ini terhadap perkembangan keterampilan pemain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Syafruddin. (2013). Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang : UNP Press.
- Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung
- Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Irianto,S, dkk. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspors IKIP. Yogyakarta: FPOK IKIP.