

Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Pemain Sepak Bola

The Effect of Small Sided Games Training on Passing Accuracy in Football Players

Wahyu Aprianto^{1*}, Nuki Julian¹, Puji Indrawati¹

¹FKIP Penjaskesrek, Universitas Lampung, Indonesia

Diterima: 02 Februari 2021; Diperbaiki: 11 Februari 2021; Diterima terbit: 11 Februari 2021

Abstrak

Tingginya tingkat akurasi passing pemain menjadi factor penentu dalam keberhasilan kompetisi sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis metode latihan *small side games* terhadap akurasi passing. metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. 30 pemain sepak bola tingkat SMA ikut berpartisipasi dalam penelitian ini (usia 16.26 ± 0.98 tahun, Berat badan 49.49 ± 1.75 kg, Tinggi badan 158.30 ± 3.26 cm). Dimana terdapat dua kelompok (kelompok eksperimen dan control) yang akan diberikan treatment latihan *small sided games* dan latihan passing berpasangan 2 x seminggu selama 2 bulan atau 16 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *small side games* berpengaruh signifikan terhadap akurasi passing ($p=0.001$) dibandingkan dengan latihan passing berpasangan ($p=0.128$). Dengan demikian metode latihan *small side games* dapat dijadikan sebagai reference bagi para pelatih dalam meningkatkan akurasi passing pemain sepak bola. sehingga harapan sebuah tim untuk menciptakan permainan yang baik dalam sebuah pertandingan dapat terwujud yang nantinya akan membawa tim menjadi juara.

Kata kunci: *small side games, passing, akurasi*

Abstract

The high level of player passing accuracy is a determining factor in the success of soccer competitions. The purpose of this study was to analyze the small side games training method for passing accuracy. The research method used in this study is the Pretest-Posttest Control Group Design. 30 high school level soccer players participated in this study (age 16.26 ± 0.98 years, weight 49.49 ± 1.75 kg, height 158.30 ± 3.26 cm). Where there are two groups (experimental and control groups) who will be given training treatment for small sided games and paired passing exercises twice a week for 2 months or 16 meetings. The results showed that small side games training had a significant effect on passing accuracy ($p = 0.001$) compared to paired passing exercises ($p = 0.128$). Thus the small side games training method can be used as a reference for coaches in improving the passing accuracy of soccer players. so that the hope of a team to create a good game in a match can be realized, which is waiting for the team to become champions..

Keywords: *small side games, passing, accuracy*

PENDAHULUAN

Pola permainan sebuah tim sepak bola dalam suatu pertandingan / kompetisi tergantung pada aksi lawannya (Passos, Araújo, Davids, & Shuttleworth, 2008). Seorang pemain sepak bola tidak akan pernah tahu dengan pasti strategi apa yang akan dilakukan oleh lawan pada saat pertandingan, oleh karena itu setiap pemain harus bisa menyesuaikan pola permainan yang berubah-ubah pada saat pertandingan berlangsung (Taylor, Folgado, & Sampaio, 2012). Meskipun setiap gerakan pemain sepak bola dianggap independen, sebuah tim harus bisa berkordinasi dengan rekan satu tim lainnya (Fisette & Contreras, 2014). Oleh karena itu, dalam olahraga seperti sepak bola, di mana keterbukaan pikiran mendominasi, proses pengambilan keputusan merupakan faktor penentu untuk mencapai suatu keberhasilan dalam olahraga (Davids, Button, Araújo, Renshaw, & Hristovski, 2006; Moran, 2012).

Terlepas dari sebuah pengambilan keputusan bagi seorang pemain sepak bola ketika menghadapi kompetisi, teknik dasar seperti *passing* menjadi sangat penting dalam proses menciptakan kerja sama tim dalam bermain dilapangan serta dapat memberikan peranan yang dominan dalam sebuah tim untuk mencetak gol. akurasi *passing* yang tinggi wajib dimiliki setiap pemain sepak bola, dan hal tersebut harus menjadi karakteristik yang penting bagi sebuah tim sepak bola. Persiapan pemain sepak bola untuk berkompetisi membutuhkan pelatihan khusus agar pemain dapat bersikap taktis dilapangan (Reilly, 2007). Perilaku taktis seorang atlet didasarkan pada adaptasi yang disengaja terhadap batasan yang diberlakukan dalam situasi permainan tertentu, atau selama kinerja tertentu (Aas, Outts, Awson, & Owsell, 2010; Coutts, Rowsell, & Dawson, 2009). Dengan demikian, untuk mengoptimalkan kemampuan taktis pemain, pelatih perlu merancang sesi pelatihan yang representative untuk memastikan bahwa praktik pada saat latihan memiliki hubungan tindakan-persepsi yang serupa dengan pertandingan (Travassos et al., 2013).

Small Sided Games (SSG) direkomendasikan oleh banyak tim amatir dan profesional sebagai metode latihan yang efektif dalam melatih ketepatan *passing* serta pelatihan daya tahan *aerobic*, hal ini dikarenakan latihan SSG dapat menggabungkan rangsangan pelatihan teknis, taktis dan fisiologis (Davids, Arau, &

Correia, 2013; Rampinini et al., 2007). SSG secara efektif mengintegrasikan tuntutan khusus permainan pada pertandingan sepak bola dan merupakan solusi yang berguna untuk meningkatkan efisiensi pelatihan khususnya dalam meningkatkan ketepatan akurasi *passing*. Namun, sejauh ini belum banyak penelitian yang membahas tentang metode latihan SSG terhadap ketepatan *passing*. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh dari program latihan SSG terhadap ketepatan *passing* pemain sepak bola amatir.

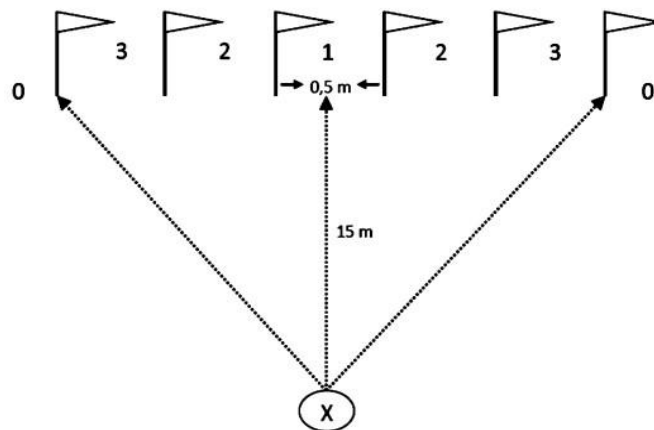
METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dimana terdapat dua kelompok (kelompok eksperimen dan control) yang akan diberikan treatment latihan *small sided games* dan latihan *passing* berpasangan 2 x seminggu selama 2 bulan atau 16 kali pertemuan. tiga puluh pemain sepak bola tingkat SMA ikut berpartisipasi dalam penelitian ini (usia 16.26 ± 0.98 tahun, Berat badan 49.49 ± 1.75 kg, Tinggi badan 158.30 ± 3.26 cm). Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi, diantaranya memiliki pengalaman bermain sepak bola ($2,4 \pm 0,5$ tahun) dan pernah minimal satu kali berkompetisi di level kabupaten atau provinsi.

Setiap kelompok akan diberikan treatment yang berbeda selama 16 kali pertemuan. Dimana kelompok eksperimen melakukan latihan SSG yang telah di modifikasi dengan aturan main 4 vs 4 dan ukuran lapangan 10 x 10 meter. sedangkan kelompok control melakukan latihan *passing* berpasangan dengan jarak 15 meter. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes ketepatan *passing* dari suparjo (2009:97). tes ini dapat digunakan pada rentang usia pemain sepak bola 15 sampai dengan 17 tahun. Tujuannya untuk mengetahui ketepatan *Passing* pemain sepak bola. Adapun validitas dari tes tersebut sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Aturan dalam ketepatan *passing* diantaranya, (1). Pemain meletakan bola pada titik perpotongan garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda. (2). Pemain dituntut untuk *passing* ke arah angka yang berada diantara tiang bendera dengan kaki yang terkuat menggunakan kaki bagian dalam. (3) *passing* menggunakan kaki bagian luar dan punggung kaki akan dinilai tidak sah apabila bola masuk kedalam bidang

sasaran angka. (5) seluruh pemain diberi kesempatan hingga 5 kali percobaan.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah bendera setinggi 1 m dengan jarak antara bendera 0.5 meter dan Jarak penendang dari sasaran sejauh 15 m. *Passing* dianggap sah apabila masuk bidang sasaran angka yang berada diantara tiang bendera dan apabila bola mengenai tiang tetapi bola masuk kebidang sasaran angka *passing* tetap dianggap sah. (lihat gambar 1).



Gambar 1. Tes Ketepatan *Passing* Sepak Bola
Sumber: Suparjo (2009:97)

Analisis Data

Hasil penyajian data dalam penelitian ini akan ditampilkan berupa rata-rata, standar deviasi dan *p*-value. Pengujian di lakukan dengan menggunakan uji one sample T-test untuk melihat nilai rata-rata dari Usia, Tinggi badan, dan Berat badan. Selanjutnya, untuk variable SSG dan Latihan rondo diuji menggunakan *oneway* ANOVA. Pengujian analisis statistik menggunakan Software SPSS versi 22 dengan taraf signifikansi ($p < 0.001$ atau $p < 0.05$).

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok baik dari rata-rata Usia, Tinggi Badan, maupun Berat Badan (lihat tabel 1).

Tabel 1. Antropometri Atlet SSB

variabel	Total sampling (n = 30)	Grup		P-Value
		SSG (N=15)	Rondo (N=15)	
Usia (tahun)	16.26 ± 0.98	16.26 ± 1.03	16.26 ± 0.96	0.846
Berat Badan (Kg)	49.49 ± 1.75	49.80 ± 1.68	49.18 ± 1.83	0.698
Tinggi Badan (cm)	158.30 ± 3.26	157.26 ± 3.51	159.33 ± 2.71	0.452

*signifikansi $P < 0.05$

Tabel 2. Hasil Akurasi Pasing kedua Grup

Group	Akurasi Passing		p-Value
	Pre test	Post test	
SSG	5.26 ± 1.09	10.33 ± 1.58	0.001**
Rondo	4.73 ± 1.16	5.33 ± 0.91	0.128

*signifikansi $p < 0.05$

**signifikansi $p < 0.001$

Dari data yang diperoleh bahwa kelompok yang diberikan treatment latihan SSG selama 16 kali pertemuan menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p=0.001$) dibandingkan dengan kelompok yang diberikan treatment latihan rondo ($p=0.128$). hasil penelitian tersebut memberikan bukti bahwa latihan dengan menggunakan metode *small side games* (SSG) dapat memberikan efek positif terhadap ketepatan passing pemain sepak muda usia muda.

PEMBAHASAN

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *small side games* terhadap ketepatan passing pada pemain sepak bola usia muda. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *small side games* berpengaruh signifikan terhadap akurasi passing ($p=0.001$) dibandingkan dengan latihan passing berpasangan ($p=0.128$). Tingginya nilai akurasi passing pada kelompok eksperimen disebabkan oleh pola kebiasaan seorang pemain dalam menyentuh bola ketika bermain dilapangan yang berukuran kecil, sehingga pola tersebut dapat memberikan peningkatan penguasaan aspek teknik, taktik, maupun fisik yang efektif dalam pengambilan sebuah keputusan (Aguiar, Gonçalves, Botelho, Lemmink, & Sampaio, n.d.).

small sided games (SSG) telah menjadi sebuah metode latihan yang

berkembang, permainan ini dapat menyajikan situasi permainan yang dapat menggabungkan aspek teknik, taktik, fisik sehingga manfaat dari latihan SSG dapat meningkatkan ketepatan (*accuration*) *passing*". Menurut (Casamichana, Castellano, & Dellal, 2013), metode latihan dengan (SSG) jelas lebih menguntungkan. Hal ini dikarenakan pemain sejak awal pemanasan dapat langsung disajikan situasi permainan yang sesungguhnya.

Studi lain mengungkapkan bahwa Latihan *small sided games* yang dilaksanakan sebanyak 16x secara fisiologis sudah mengalami perubahan yang menetap pada kardiovaskular dan pembesaran otot kaki (López-Fernández, Sánchez-Sánchez, García-Unanue, Hernando, & Gallardo, 2020). selanjutnya, Menurut (Pinder, Davids, & Renshaw, 2011) Latihan teknik yang dilakukan dengan tepat dan berulang-ulang akan membentuk kebiasaan dan otomatisasi refleks yang baik. Untuk memperkuat pendapat diatas (Reilly, 2007) menyatakan bahwa prinsip hukum latihan adalah pengulangan, semakin diulang pola latihan akan semakin dikuasai. Latihan *small sided games* adalah bentuk latihan dengan ukuran lapangan diperkecil dengan jumlah pemain kurang dari 11 orang. Apabila ditinjau dari segi latihannya pemain cenderung melakukan *passing* dengan terarah sehingga dapat meningkatkan teknik *passing*. Pada saat melakukan *passing*, pemain tidak terlalu terburu-buru sehingga pemain dapat mengatur sentuhan kaki pada bola. Pengulangan teknik *passing* pada *small sided games* dapat merangsang pemain lebih baik dalam melakukan ketepatan *passing*. Dengan demikian penelitian ini di harapkan dapat menjadi sebuah rujukan bagi pelatih dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola, sehingga harapan sebuah tim untuk menciptakan permainan yang baik dalam sebuah pertandingan dapat terwujud yang nantinya akan membawa tim menjadi juara.

SIMPULAN

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Metode latihan *small side games* berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi *passing* pemain sepak. Dengan demikian penelitian ini di harapkan dapat menjadi sebuah rujukan bagi pelatih dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola, sehingga harapan sebuah tim untuk menciptakan permainan yang baik dalam sebuah pertandingan dapat terwujud yang nantinya akan membawa tim menjadi juara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh responden yang menjadi pendukung dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Aas, S. T. V. H. I. L. L., Outts, A. A. J. C., Awson, B. R. T. D., & Owsell, G. R. E. G. J. R. (2010). *TIME-MOTION CHARACTERISTICS AND PHYSIOLOGICAL RESPONSES OF SMALL-SIDED GAMES IN ELITE YOUTH PLAYERS: THE INFLUENCE OF PLAYER NUMBER AND RULE CHANGES*. 24(8).
- Aguiar, M., Gonçalves, B., Botelho, G., Lemmink, K., & Sampaio, J. (n.d.). *Footballers ' movement behaviour during 2- , 3- , 4- and 5-a-side small-sided games*. (March 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1022571>
- Casamichana, D., Castellano, J., & Dellal, A. (2013). *Influence of different training regimes on physical and physiological demands during small-sided soccer games: Continuous VS. Intermittent Format*. 690–697.
- Coutts, A. J., Rowsell, G. J., & Dawson, B. T. (2009). *Generic Versus Small-sided Game Training in Soccer*. 636–642. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1220730>
- Dauids, K., Arau, D., & Correia, V. (2013). *How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills*.
- Dauids, K., Button, C., Araújo, D., Renshaw, I., & Hristovski, R. (2006). *Movement Models from Sports Provide Representative Task Constraints for Studying Adaptive Behavior in Human Movement Systems*. 14, 73–95.
- Fisette, J., & Contreras, O. (2014). *Assessment of Secondary School Students ' Game Performance Related to Tactical Contexts by*. 42(September), 223–234.
- López-Fernández, J., Sánchez-Sánchez, J., García-Unanue, J., Hernando, E., & Gallardo, L. (2020). *Physical and Physiological Responses of U-14, U-16, and U-18 Soccer Players on Different Small-Sided Games*.
- Moran, A. (2012). Thinking in action: Some insights from cognitive sport psychology. *Thinking Skills and Creativity*, 7(2), 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2012.03.005>
- Passos, P., Araújo, D., Dauids, K., & Shuttleworth, R. (2008). *Manipulating Constraints to Train Decision Making in Rugby Union*. 3(1), 125–140.

- Pinder, R. A., Davids, K., & Renshaw, I. (2011). *Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport*. 146–155.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). *Factors influencing physiological responses to small- sided soccer games*. (March 2013), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02640410600811858>
- Reilly, T. (2007). *An ergonomics model of the soccer training process*. (October 2012), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02640410400021245>
- Taylor, P., Folgado, H., & Sampaio, J. (2012). *European Journal of Sport Science Length , width and centroid distance as measures of teams tactical performance in youth football*. (March 2013), 37–41. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730060>
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Vilar, L., Esteves, P., & Vanda, C. (2013). Corrigendum to “ Informational constraints shape emergent functional behaviors during performance of interceptive actions in team sports ” [Psychol Sport Exerc 13 (2012) 216 e 223]. *Psychology of Sport & Exercise*, 14(1), 124. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.007>