

**PENGARUH LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP
KETEPATAN UMPAN (*PASSING*) PADA PEMAIN SEPAK BOLA
MAHARDHIKA FC**

RONI,ARIS RISYANTO, IYAN NURDIYAN HARIS

PJKR FKIP UNIVERSITAS SUBANG

ABSTRAK

Ketepatan umpan (*passing*) adalah hal yang vital atau sangat penting dalam olahraga sepak bola. Sangat banyak metode latihan atau cara yang digunakan untuk meningkatkan kualitas mengumpan pada pemain sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain klub Mahardhika Fc. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Populasi penelitian ini adalah pemain sepak bola klub Mahardhika Fc. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik Sampling Jenuh, teknik ini untuk penentuan sampel bila anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan bahwa, nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan (*Passing*) pada pemain klub sepakbola Mahardhika Fc. Sebelum diberikan metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain klub sepakbola Mahardhika Fc berada pada rerata 8,7 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 11,4. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan metode latihan *small-sided games* meningkat sebesar 2,70 atau sebesar 31,04 %.

Kata kunci : Ketepatan *Passing*, Latihan *Small-Sided Games*.

PEMBAHASAN

Saat ini sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari diseluruh dunia. Olahraga ini memang sangat layak untuk ditonton dan diikuti perkembangannya. Banyak kalangan yang mengemukakan pendapat tentang sepak bola. Seperti yang dikemukakan oleh Soedjono (1983:103), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan sebelas orang termasuk penjaga gawang, dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kemasukan gol oleh penyerang lawan. Menurut muhajir (2007: 1) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola,dengan

tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 11 pemain.

Biasanya sepak bola dimainkan dalam 2 babak (2x45 menit). Menurut Avellino (2010 : 1), sepak bola merupakan olahraga yang sangat menuntut secara fisik. Lapangan berukuran panjang 120 meter dan lebar 80 meter dan membutuhkan lari secara terus menerus selama 90 menit". Permainan diadakan disaat panas,dingin,hujan,hujan bercampur salju,dan bersalju. Sepak bola adalah olahraga yang unik,pada kenyataannya dimainkan semua kalangan dapat menjadi pemain yang hebat dan berkelas profesional.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya,dan apabila sama maka permainan dinyatakan *draw*/seri. Dalam permainan yang sebenarnya sepak bola dilakukan dilapangan yang berbentuk empat persegi panjang serta bola yang digunakan mempunyai ukuran tertentu.

. Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepak bola adalah *passing*. Pada saat pertandingan maupun latihan, menendang bola merupakan teknik dasar yang paling sering di gunakan. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Kamu bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang besar dan berpeluang melakukan tendangan Shooting yang lebih banyak jika dapat melakukan passing dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. Passing membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan passing yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Danny Mielke. 2007. Dasar-dasar Sepak Bola. Pakar Raya; bandung. Halaman 19

Umpan merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepakbola, bahkan paling dasar, terutama digunakan untuk mengoper bola kepada teman ataupun untuk memasukan bola ke gawang. Dalam latihan *umpan* bawah, hal terpenting adalah ketepatan *umpan* tersebut. Latihan *umpan* bawah dengan latihan *small side games* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan *umpan*, siswa dapat meningkatkan ketepatannya ketepatan umpannya bisa dilakukan dengan melakukan *small-side games*. Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi

pemain agar mampu memberikan umpan yang baik agar tidak mudah kehilangan bola. Ketepatan umpan memiliki banyak faktor pendukungnya diantaranya dengan latihan *driil* dan permainan yang mengharuskan mampu untuk mempertahankan bola selama mungkin dengan kerja kelompok. Dalam hal ini *small-side games* memberikan tugas yang lebih sulit dibandingkan dengan latihan *driil*. Dalam Latihan *small-sided games* pemain harus melakukan umpan dengan bola hidup sehingga tingkat kesulitan umpannya lebih besar. Selain itu pemain harus mampu melakukan teknik lain agar mampu mempertahankan bola selama mungkin secara berkelompok

Metode yang berkembang dan potensi untuk mempercepat penguasaan pelatihan saat ini adalah metode permainan (*games*). Hal ini ditemukan untuk menyesuaikan dengan perkembangan pelatihan yang aplikatif, artinya dalam latihan menggunakan metode ini mengarah pada permainan yang sesungguhnya, namun dibuat dalam bentuk rancangan (*setting*) yang sederhana, ukuran kecil, jumlah pemain yang terlibat dalam kotak-kotak latihan (*grid*) menggunakan media bantu seperti pancang, pembatas (*cones*), rompi, dan bola yang cukup. Selain itu, dengan metode ini seorang pemain akan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di dalam pertandingan di kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh (Luxbacher, 1999:vii). Metode latihan ini lebih dikenal dengan istilah metode *small-sided games*.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Iwan Setiawan (2004;6), "*small-sided games* adalah suatu metode latihan sepak bola menggunakan lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit." Pendapat lain dikemukakan oleh makalah yang dikeluarkan *West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL)* (2003:1), *small-sided games* adalah "bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan 30 X 40 yards." 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter. Ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari metode latihan *small-sided games*, yaitu :

1. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
2. Waktu bermain lebih banyak
3. Dapat meningkatkan keterampilan(*skill*)
4. Lebih banyak mengambil keputusan dalam bermain
5. Dapat memainkan bertahan dan menyerang
6. Keterlibatan pemain lebih banyak
7. Dapat meningkatkan kondisi (*WCCYSL,2003:1*).

Berdasarkan analisa, kemampuan pemain Klub Mahardhika Fc dalam melakukan teknik *passing* masih terbilang kurang baik. Langkah-langkah dalam melakukan teknik *passing* juga masih terdapat banyak kesalahan. Pelatih belum mengetahui latihan *small-sided games* yang di anggap mampu meningkatkan

ketepatan *passing* di Klub Mahardhika Fc. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain sepak bola Mahardhika Fc.

TINJAUAN PUSTAKA

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan sebelas orang termasuk penjaga gawang, dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kemasukan gol oleh penyerang lawan. Soedjono (1983:103). Menurut muhajir (2007: 1) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 11 pemain.

Biasanya sepak bola dimainkan dalam 2 babak (2x45 menit). Menurut Avellino (2010 : 1), sepak bola merupakan olahraga yang sangat menuntut secara fisik. Lapangan berukuran panjang 120 meter dan lebar 80 meter dan membutuhkan lari secara terus menerus selama 90 menit”. Permainan diadakan disaat panas, dingin, hujan, hujan bercampur salju, dan bersalju. Sepak bola adalah olahraga yang unik, pada kenyataannya dimainkan semua kalangan dapat menjadi pemain yang hebat dan berkelas profesional.

Teknik dasar lain yang sama pentingnya adalah mengumpan bola atau *passing*. Mengumpan sekaligus menerima bola adalah teknik yang harus dikuasai juga dan hal ini dapat dilakukan juga dengan 3 teknik, menggunakan kaki bagian luar dan dalam serta bagian punggung kaki namun pada dasarnya juga menggunakan teknik dasar menendang bola. Menurut Sardjono (1982:16), teknik sepakbola dapat dikategorikan menjadi 2 macam yaitu:

- a. Tanpa bola: melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola, lari mendadak dan mengubah arah.
- b. Dengan bola: menendang bola (dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki), menerima atau kontrol bola (dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dengan sol sepatu, dada dan kepala), menyundul bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, menjaga gawang (menendang, melempar, dan menangkap), melempar bola, dan menggiring bola

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Iwan Setiawan (2004;6), “*small-sided games* adalah suatu metode latihan sepak bola menggunakan lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit.” Pendapat lain dikemukakan oleh makalah yang dikeluarkan *West Contra Costa Youth Soccer League* (WCCYSL) (2003:1), *small-sided games* adalah “bentuk permainan

dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan 30 X 40 yards.” 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter. Selain itu, metode latihan *small-sided games* selalu mengandung unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, sehingga dengan menggunakan metode ini waktu akan semakin efisien (Guntur Cahyo Utomo, 2004:10).

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang penulis gunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah di ajukan adalah metode eksperimen. Metode ini sesuai dengan sifat permasalahan yang akan diteliti penulis, yaitu pengaruh latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan Umpan (*Passing*) pada pemain sepakbola klub Mahardhika Fc. Mengenai pengertian metode eksperimen Sugiyono (2010 : 107) menjelaskan sebagai berikut :

Dalam arti yang luas, bereksperimen adalah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Dengan demikian metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa metode penelitian haruslah sesuai dengan sikap permasalahan dan tujuan penelitian, agar memberikan gambaran dalam kaitannya dengan suatu permasalahan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dimana penelitian dapat di artikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Di sini pakai *Pre-Experimental Designs (Nondesigns)*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. (Sugiyono;2001:64). Untuk lebih memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan maka dapat digambarkan desain penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

O1 = *Pretest* Kecakapan *Passing* Sepakbola

O2 = *Posttest* Kecakapan *Passing* Sepakbola

X = *Treatment* Metode Latihan *Small Sided Games*

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”, (Sugiyono, 2007:55). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola klub Mahardhika fc, berusia 18 tahun ke bawah yang berjumlah 20 orang. “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2015:120). Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik Sampling Jenuh, teknik ini untuk penentuan sampel bila anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Sampel pada penelitian ini adalah pemain Klub Mahardhika Fc yang berjumlah 20 orang.

HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA

Data penelitian ini diperoleh melalui tes. Untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan dari sebelum di kasih *treatment* (*pretest*) dan sesudah di kasih *treatment* (*posttest*), sedangkan pengujian sebagai berikut:

Tabel

Tes Pretest dan Posttest Metode Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*Passing*).

Sampel	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians
Pretest	20	8,7	1,78	3,17
Posttest	20	11,40	1,54	2,36

Dari tabel 4.1 dapat diketahui nilai rata-rata pretest adalah 8,7 dengan standar deviasi 1,78 dan varians 3,17. Sedangkan untuk nilai rata-rata posttest adalah 11,40 dengan standar deviasi 1,54 dan varians 2,36.

Tabel

data hasil uji normalitas

No.	Variabel	Asymp. Sig	Ket
1	Pretest	0,078	Normal
2	Posttest	0,136	Normal

Dari tabel di atas harga asymp. Sig dari variabel pretest sebesar 0,078 dan posttest sebesar 0,136. Karena harga Asymp. Sig dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis dinyatakan Normal. Penelitian ini dapat di analisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel
hasil uji homogenitas

levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
0.786	4	13	0.555	Homogen

Berdasarkan hasil di atas didapatkan nilai signifikan sebesar 0,555 pada Metode Small-Sided Games . Sehingga dapat disimpulkan metode Small-Sided Games memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ maka pengujian variable tersebut mempunyai varian yang sama atau homogen.

Tabel
hasil uji Hipotesis

	Paired Difference					T	df	sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
pair 1 posttest - pretest	2,700	1,593	0,356	1,955	3,445	7,581	19	.000

Berdasarkan hasil perhitungan data posttest pada tabel 4.4, diketahui bahwa hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 7,581 $> 1,729$ (t-tabel) dan signifikansi *probability* menunjukkan $0,000 < 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil yang signifikan dalam perlakuan model latihan *small-sided games*. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 2,700 ini menunjukkan bahwa Metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) memberikan perubahan datar yaitu lebih banyak 2,700 bola yang tepat ke teman dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata *pretest*, hasil presentase peningkatan sebagai berikut:

Tabel
Persentase Peningkatan

<i>Mean Difference</i>	<i>Mean Pretest</i>	Peningkatan
2,700	8,7	31,04%

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Mahardhika Fc sebesar 31,04%”. Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan: Bagi pelaku sepakbola (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik. Bagi klub, dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan yang bertujuan meningkatkan kualitas umpan. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan ketepatan umpan seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan keadaan tempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Arkadie. (2010). *Rahasia Fisika Dalam Piala Dunia*. Diakses dari : <http://fisika79.wordpress.com/2010/07/21/rahasia-fisika-dalam-piala-dunia/>. pada tanggal 17 Agustus 2018,
- Danny Mielke. (2007). *Dasar- Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Ganesha Putera (2004). *Mengelola Organisasi Small-Sided Games*. Yogyakarta: Kickoff. (April 2004).
- Guntur Cahyo Utomo. (2004). “Mengelola Organisasi Small-Sided Games.” *Kick Off: Referensi Sepakbola Indonesia*. (April 2004). Halaman 10-14. <http://m.bola.net/editorial/5-strategi2.html>. Diakses pada tanggal 19 Agustus 2018.
- Luxbacher, Joe. (1999). *Sepakbola: Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Michael Octavianus. (2014). *Teknik Mengumpan (passing) Pola Latihan Push pass & 1-2 combination pass*. Diakses dari : <http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-pushpass-1-2-combination-pass>. pada tanggal 19 Agustus 2018,
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R& D* Bandung: CV ALFABETA.
- Sugiyono. (2005). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung. CV. ALPABETA
- Suparjo. (2009). “Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan Dan Latihan Umpan Bervariasi Terhadap Ketepatan Umpan Di SSB MAS Yogyakarta.” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- WCCYSL. (2003). *U6 Small Side Game for 2003/2004*. Contra costa. www.wccysl.com
- Widdow, R & Buckle, P. (1982). *Sepakbola Ketrampilan, Taktik dan Fakta*. Jakarta: Mertju Buana Football Club

Dharmawan Effendy (2015) yang berjudul “ pengaruh Metode *Small-sided games* Terhadap Ketepatan Umpan (*Passing*) pada pemaen Sepak Bola Melati Muda Bantul.” Skripsi Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola> 27 Agustus 2018.