
Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pemain Sepakbola

Mochamad Zakky Mubarok

Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

m.zakky@stkipnu.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2019

Disetujui September 2019

Dipublikasikan September 2019

Abstrak

Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Fokus kajian dalam penelitian ini adalah penerapan latihan *small sided games* menggunakan metode latihan interval dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. Populasi dan sampel berjumlah 11 pemain dari Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola di STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu. Hasil penelitian menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* menggunakan metode interval terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola.

Kata Kunci: Latihan *small sided games*, metode latihan interval, dan *dribbling* sepakbola.

Abstract

Performance sports coaching is sports coaching through aspects of training that are physical, technical, tactic, and mental aspects. The focus of the study in this research is the application of small sided games exercises using interval training methods to improve the football players' dribbling skills. This study uses an experimental method with one-group pretest-posttest design. The sampling technique uses saturated sampling. The population and sample were 11 players from the Football Student Activity Unit at STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu. The results of the study stated that there was a significant effect of small sided games training using the interval method to improve the dribbling skills of soccer players.

Keywords: *Small sided games training, interval training methods, and soccer dribbling.*

PENDAHULUAN

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam sebuah cabang olahraga menjadi sasaran yang senantiasa dijadikan tolak ukur dalam proses pencapaian keberhasilan pembinaan olahraga. Upaya yang dilakukan untuk pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Tujuan dari sesi latihan adalah untuk mempersiapkan pemain dalam kompetisi, sehingga dalam pertandingan dapat memperlihatkan perkembangan taktik, teknik, fisik dan jiwa kebersamaan (Psychosocial)/ Mental dalam diri pemain (Scheunemann, 2011).

Dalam permainan sepakbola yang merupakan permainan beregu dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan. Sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, dan salah satunya penjaga gawang, masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan (Luxbacher, 2011).

Dalam permainan sepakbola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar. Salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang sering digunakan dan merupakan teknik yang paling penting adalah *dribbling*. *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan eksplosif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang prima. Menggiring bola (*dribbling*) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik (Luxbacher, 2011).

Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan keterampilan

yang cukup sulit di kembangkan, sehingga untuk dapat menguasai bola dalam teknik *dribbling* diperlukan sebuah metode latihan yang baik dan tepat yang dilakukan secara intensif serta didukung dengan kondisi fisik yang baik agar tujuan sepakbola dengan penguasaan bola yang baik akan tercapai. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan (Mubarak, 2018).

Pelatihan olahraga apapun bentuknya apabila intensitasnya adekuat dan dilakukan secara intensif akan membantu meningkatkan keterampilan menjadi lebih baik. Dengan metode pelatihan yang intensif menunjukkan peningkatan terhadap kemampuan keterampilan *dribbling* (Taga & Asai, 2012). Lebih lanjut lagi, dengan menggunakan metode latihan yang intensif bentuk SAQ (*Speed, Agilty, dan Quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan dan tanpa bola untuk pemain sepakbola (Milanović, Sporiš, Trajković, James, & Šamija, 2013).

Metode pelatihan yang akan digunakan di dalam penelitian ini adalah *small sided game* yang merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang bertujuan tujuan agar peningkatan penguasaan bola dan keterampilan pemain sepak bola menjadi lebih baik. *Small sided games* merupakan bentuk latihan permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil (Bondarev, 2011). Pola pelatihan *small sided games* diberikan dengan menerapkan suatu metode latihan yaitu metode latihan interval. Metode latihan interval merupakan metode latihan dimana jarak, waktu istirahat dan repetisi telah ditentukan.

Latihan *small sided games* banyak digunakan dalam latihan sepakbola karena sifatnya yang multifungsi termasuk kemampuan dalam peningkatan intensitas bermain dibandingkan dengan pertandingan dengan lapangan penuh, selanjutnya *small*

sided games mengembangkan konten taktik bermain secara spesifik menjadi lebih baik (Sarmiento et al., 2018). Latihan *small sided games* memberikan stimulus yang tinggi dalam peningkatan kondisi fisik dan peningkatan teknik bermain, serta sangat direkomendasikan penggunaannya untuk pelatihan pemain sepak bola usia muda (Katis & Kellis, 2009). Senada dengan penelitian Latihan *small sided games* secara signifikan meningkatkan kemampuan fisik dan kinerja pemain muda, seperti: kecepatan, kelincahan, menggiring bola, mengumpun dan mengontrol bola dalam permainan sepak bola (Jamshad & Praveen, 2017).

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan pentingnya penguasaan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang sering diabaikan para pelatih ditambah pemahaman dan pengetahuan pentingnya penerapan bentuk latihan *small sided games* dengan menggunakan metode latihan interval dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh latihan *small sided games* dengan metode interval terhadap peningkatan *dribbling* pemain sepakbola.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013). Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Dalam penelitian ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *small sided games* menggunakan metode interval, sedangkan variabel terikat yaitu keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Dalam melakukan penelitian eksperimen mempunyai berbagai bentuk desain, penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan.

Penggunaan desain penelitian ini disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan yaitu menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Desain *one-shot case study* tidak ada pretest, maka pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. (Sugiyono, 2013).

Partisipan dalam penelitian ini yaitu 11 pemain UKM sepakbola di STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling jenuh*, Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus, dimana sensus semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2013).

Instrumen yang digunakan dengan menggunakan tes keterampilan *dribbling*. Tes keterampilan *dribbling* yang digunakan bersumber dari (Nurhasan & Cholil, 2012), yang memiliki tingkat validitas tes sebesar 0.93 dan tingkat reliabilitas sebesar 0.97. Teknik analisis data dengan menggunakan *paired samples t test* dan *independent samples t test* dengan bantuan IBM SPSS 24.

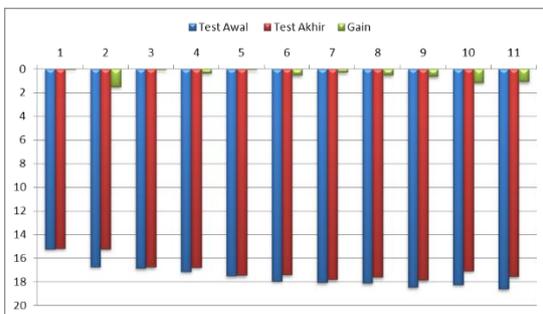
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang digunakan untuk di analisis adalah dari hasil *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian *treatment* dalam penelitian yaitu latihan *small sided games* metode interval. Hasil yang didapat (df) $n - 1 = 11$ pada taraf signifikansi sebesar 0.05, di dapat t sebesar 6.23 dengan $P\text{-value} < 0,05$ ($0,00 < 0,05$) maka latihan *small sided games* dengan metode interval berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Untuk rekapitulasi dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian

Variabel	t	Asym.Sig (P-value)	Kondisi
<i>Small Sided Game</i> Metode Interval	6.23	0.00	P < 0.05

Berdasarkan hasil penelitian penulis dan didukung oleh beberapa penemuan hasil penelitian. Ternyata perbedaan rata-rata keterampilan *dribbling* pemain sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui penerapan bentuk latihan *small sided game* metode interval memberikan peningkatan. Berikut grafik dari kelompok pemain yang diberikan *treatment* melalui penerapan bentuk latihan *small sided game* metode interval:



Gambar 1.

Hasil Perbedaan Rata-Rata *Small Sided Game* Metode Interval

Metode latihan interval merupakan metode latihan yang berada pada tahapan latihan yang cukup tinggi karena pada tahapan ini intensitas berada pada zona yang tinggi, hal ini diperlihatkan dari denyut nadi latihan harus 80-90% dari denyut nadi maksimal, ini berkisar denyut nadi latihan harus mencapai antara 160 kali/menit - 190 kali/menit, pelaksanaan program latihan dengan jarak, waktu istirahat dan repetisi yang telah ditentukan menunjukkan pengaruh yang lebih baik untuk peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa dengan pelatihan *dribbling* intensif (DRI-TI) menunjukkan peningkatan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola (Taga & Asai, 2012).

Oleh karena itu, penerapan bentuk latihan *small sided games* metode interval memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan keterampilan pemain sepakbola khususnya dalam keterampilan *dribbling*. Bagi para pelatih maupun pembina cabang olahraga sepakbola, dapat menggunakan latihan *small sided games* dengan metode interval untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada pemain sepak bola tanpa mengabaikan aspek latihan lainnya seperti; aspek fisik, taktik dan mental serta fungsional antropometrik. Mendukung hasil penelitian bahwa metode pelatihan *small sided games* paling banyak digunakan dan inovatif untuk melatih, karena secara bersamaan banyak keterampilan yang digunakan dan menyerupai kondisi pada saat pertandingan yang sebenarnya. Analisis saat ini memberikan beberapa indikasi dan merekomendasikan untuk para pelatih tim sepak bola (Sgrò, Bracco, Pignato, & Lipoma, 2018).

Latihan *small sided games* metode interval mempunyai karakteristik yaitu konsistensi dalam usaha (intensitas) yang dilakukan dan masa istirahat yang dilakukan antar pengulangan berlangsung secara konsisten. Pentingnya memanipulasi jumlah pemain atau luas lapangan dalam permainan sepakbola, sehingga meningkatkan faktor fisiologis dan teknik bermain sepak bola (Clemente, Couceiro, Martins, & Mendes, 2012). Dalam metode latihan interval yang harus diperhatikan adalah perlunya diketahui denyut nadi atlet untuk pemulihan setelah kerja/aktivitas (repetisi) pertama. Hasil denyut nadi yang diketahui diawal akan menjadi patokan untuk digunakan sebagai waktu istirahat pada pengulangan berikutnya, dan ketahui kembali waktu pemulihan setelah berakhir repetisi pada set pertama yang kemudian dijadikan patokan untuk istirahat antar set. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa *small sided games* memberikan stimulus yang tinggi dalam peningkatan kondisi fisik dan peningkatan teknik bermain, serta sangat direkomendasikan dalam penggunaannya untuk pelatihan pemain sepak bola usia muda. Sejalan dengan hasil penelitian (Katis & Kellis, 2009).

Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *small sided games* metode interval terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Hal ini mendukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa selama 12 minggu latihan *small sided games* memberikan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam peningkatan kemampuan kecepatan dan menggiring bola (Rajasekar, Rajashekar, & Sivakumar, 2014).

Dari uraian diatas, dapat digambarkan bahwa penerapan latihan *small sided games* metode interval merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan pada proses pelatihan sepak bola khususnya dalam peningkatan keterampilan *dribbling*, karena latihan *small sided games* metode interval dapat mengembangkan, meningkatkan, dan dapat menghasilkan dampak yang positif terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa: Latihan *small sided games* dengan metode interval memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola.

Dengan hasil penelitian ini dapat membantu para pembina, pelatih, dan pemain sepakbola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam proses pelatihan sepakbola terutama untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, maka sebaiknya diberikan latihan-latihan yang tepat dan dilatih secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Peneliti memberikan rekomendasi bagi para pelatih, pembina maupun pemain sepak bola bahwa latihan *small sided games* dengan metode interval dan *small sided games* dengan metode repetisi dapat diberikan dalam pelaksanaan program pelatihan guna meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bondarev, D. V. (2011). Factors influencing cardiovascular responses during small-sided soccer games performed with recreational purposes. *Физическое Воспитание Студентов*, 2, 115–118.
- Clemente, F., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 93–102.
- Jamshad, M., & Praveen, A. (2017). Effect of small sided games on selected physical and performance related variables among young soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 450–453.
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 374–380.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola*. Bandung: RajaGrafindo Persada.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Šamija, K. (2013). Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and without the ball among young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 97–103.
- Mubarok, M.Z (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Biomatika FKIP Universitas Subang*, 4 (2), 301-311.
- Nurhasan, & Cholil, D. H. (2012). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Rajasekar, G., Rajashekar, M., & Sivakumar, K. (2014). Impact of Small Sided Games on Acceleration Speed and Dribbling of Inter Collegiate Level Soccer Players. *INDIAN JOURNAL OF RESEARCH*, 3(7), 573–581.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in

- soccer—a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Scheunemann, T. (2011). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Sgrò, F., Bracco, S., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners. *Journal of Sports Science*, 6(1), 9–19. <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.002>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taga, K., & Asai, T. (2012). The Influence of Short-term Intensive Dribbling Training on Ball Skill. *Football Science*, 9, 35–49.