

## Biormatika :

Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/>

### Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan Bermain Bola

Raden Dadan Pra Rudiana<sup>1</sup>, Arif Fajar Prasetyo<sup>2</sup>

Universitas Subang, Jawa Barat, Indonesia, Universitas Subang, Jawa Barat, Indonesia

dadanprarudiana@gmail.com, ariffajarprasetyo@gmail.com

#### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima September 2020

Disetujui September 2020

Dipublikasikan September  
2020

#### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap keterampilan bermain bola. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 atlet. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen. Kemudian instrumen yang digunakan adalah GPAI (*Game Performance Analisis Instrument*). Analisis data menggunakan SPSS versi 20. Kemudian hasil perhitungan dan analisis data, penelitian ini memiliki kesimpulan latihan *small sided games* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain sepakbola

**Kata Kunci:** *Small sided games*, keterampilan bermain sepakbola

#### Abstract

*The purpose of this study was to determine the effect of small sided games training methods on soccer skills. The sample in this study amounted to 22 athletes. The method used in this research is experimental. Then the instrument used is the GPAI (Game Performance Analysis Instrument). Data analysis used SPSS version 20. Then the results of calculations and data analysis, this study concluded that small sided games training has a significant effect on soccer skills.*

**Keywords:** *Small sided games*, football skills

---

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga permainan beregu yang dapat dinikmati oleh semua lapisan masyarakat. Hal ini terbukti dengan sudah sangat bersatunya antara sepakbola dengan masyarakat, baik dari usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan sampai lanjut usia. Selain itu, disertai pula dengan semakin banyaknya berdiri klub-klub ataupun sekolah-sekolah sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang tingkat popularitasnya atau tingkat peminatnya sangat tinggi (Martin et al., 2015) Hal ini terbukti sudah sangat bersatunya antara sepak bola dan masyarakat, baik itu anak-anak remaja, dewasa, bahkan sampai lanjut usia. Sehingga olahraga sepakbola keberadaannya akan semakin kokoh. Sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkannya, karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan.

Permainan sepakbola mengandung berbagai unsur yang sangat kompleks. Sucipto, dkk (2001, hlm. 7) menjelaskan bahwa: Sepakbola merupakan permainan antar dua tim yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan anggota badan selain tangan. Tim yang memasukan lebih, pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kolektivitas setiap skill individu masing-masing pemain dan dibutuhkan keterampilan dasar yang baik karena penampilan dilapangan ditentukan oleh kemampuan setiap pemain (Jovanovic, Sporis, & Milanovic, 2011). Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan menjadi ciri khas dari cabang olahraga

tersebut, begitu pun dengan cabang olahraga sepakbola.

Teknik dasar permainan sepakbola nantinya akan menunjang terhadap kerjasama tim yang baik, sehingga permainan akan berjalan sesuai dengan yang diharapkan dan peluang kemenangan pun menjadi lebih besar (Marasso, Laborde, Bardaglio, & Raab, 2014). Mengenai dasar permainan sepakbola bahwa teknik dasar sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau melakukan suatu gerakan yang tidak terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Namun dalam praktiknya masih banyak pemain yang memiliki keterampilan bermain sepakbola kurang baik, sehingga dalam penerapan strategi dan taktik tidak berjalan sesuai dengan rencana, akhirnya dalam permainan tersebut banyak tujuan pelatih tidak sesuai dengan rencana (Gómez et al., 2018). Karena pada hakikatnya Latihan merupakan sebuah kebutuhan bagi atlet disemua cabang olahraga untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki agar menampilkan kemampuan terbaik di ajang kompetisi. Sehingga dalam hal ini, latihan sebagai sebuah kebutuhan untuk mendapatkan prestasi terbaik. Sebagaimana yang telah diungkapkan sebelumnya, latihan juga harus disusun dengan terencana, sistematis dan memiliki tujuan tertentu atau *peak performance*.

Maka dari itu, untuk menunjang peningkatan terhadap teknik keterampilan bermain bola maka dibutuhkan sebuah metode latihan keterampilan bermain sepakbola (Baker & Young, 2014). Metode adalah sebuah cara untuk menggapai suatu tujuan, dengan menggunakan metode yang tepat sesuai dengan konsep maka bukan tidak mungkin tujuan latihan akan tercapai

dengan baik. metode latihan *Small side games* merupakan bentuk latihan yang diadopsi dari situasi yang sering ditemukan dalam pertandingan sebenarnya (Falcous & Booth, 2016). Bentuk latihan ini di buat untuk dapat memecahkan masalah dalam mencapai tujuan pada pertandingan sebenarnya. Penerapan *small side games* merupakan hal yang paling penting untuk mendapatkan manfaatnya, adapun penerapan *small side games* adalah bisa diterapkan diberbagai usia tergantung dari kebutuhan latihan setiap tahapan usia tersebut (Cope, Harvey, & Kirk, 2015), namun akan lebih baik lagi diterapkan ketika seseorang pemain sepakbola sudah memiliki kondisi fisik yang baik, kemudian memiliki tingkat kemampuan teknik dasar yang bagus serta sudah memiliki kemampuan visi dalam bermain sepakbola.

Hasil penelitian dari Krustup (2016, hlm. 1) menyatakan bahwa: “*It may therefore be logical to use the former type of SSG to target development of power-related football actions.*” Dari hasil penelitian tersebut dinyatakan bahwa *small sided games* memiliki target untuk mengembangkan permainan di sepakbola. Kemudian lebih lanjut hasil penelitian dari Haas (2009, hlm. 2) menyatakan bahwa: “*Small-side games (SSGs) have been extensively used in training footballers worldwide and have shown very good efficacy in improving player performance.*”

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *small side games* dapat digunakan untuk meningkatkan performa pemain sepakbola. Dalam bentuk latihan *small side games*, setiap pelatih memiliki cara yang dapat digunakan agar pemain dapat melakukan proses latihan yang menyenangkan dan efektif. Bentuk latihan *small side games* dapat digunakan dan disesuaikan dalam berbagai kebutuhan untuk memberikan hasil

pembinaan yang maksimal (Bruner, Hall, & Côté, 2011). Oleh karenanya, dalam pembinaan sepakbola diperlukan suatu bentuk latihan yang sederhana dan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Maka dari itu, berdasarkan uraian di atas, adapun peneliti akan merumuskan penelitian berupa pengaruh latihan *small side games* terhadap keterampilan bermain sepakbola.

## **METODE**

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Kemudian instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan GPAI (*Game Performance Assessment Test*) permainan sepakbola

Dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling atau Sampling Jenuh menurut Sugiyono (2006, hlm. 95) “sampling jenuh atau Total Sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.” Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah berjumlah 22 sampel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengolahan dan analisis data membuktikan bahwa *small side games* dapat mempengaruhi secara signifikan terhadap keterampilan bermain sepakbola. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai  $F_{hitung} = 13,11 >$  dan  $F_{tabel} = 2,71$  yang berbarti bahwa terdapat pengaruh *small sided games* terhadap keterampilan bermain sepakbola

Secara keseluruhan hasil ini sesuai dengan deskripsi data yang sebelumnya telah peneliti paparkan. Seluruh data mengalami peningkatan berdasarkan pengambilan data pada *pretes* dan *postes*. Pada sampel yang

*small sided games* berdasarkan rata-rata keterampilan bermain sepakbola mengalami peningkatan 2,28.

latihan *small-sided* games merupakan suatu latihan yang berkembang dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus, latihan *small-sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*) (Fuller-Tyszkiewicz, Skouteris, & McCabe, 2013), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. *Small-sided games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain.

Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif (Breivik, 2016). Penggunaan *small-sided games* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi

otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak (Emery, Driscoll, Barnes, & James, 2016). Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang (Clemente & Lourenc, 2014). Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak.

Menurut Bondarev D.V (2011, hlm. 115) '*Small side games* (SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas dan di lapangan berukuran lebih kecil.' Mengenai hal ini, Snow (2011, hlm. 5) menjelaskan bahwa, "*Small side games are games played on smaller fields and with fewer players than the adult game of 11 versus 11*". Selanjutnya, Malcolm (2006, hlm. 58) menjelaskan tentang *Small Sided Games* bahwa, *These games can range from 1 vs 1 to 7 vs 7 players and can involve odd or even number of players. Traditionally, players world-wide first started playing the games small children on the streets. Each coach has their favourite small games which they can use get their ideas across to the players in an enjoyable and*

*effective manner. The games can be used and adapted in a variety of ways to provide a number of coaching outcomes.*

Dari beberapa pendapat di atas dapat diartikan bahwa bentuk latihan *small sided games* merupakan permainan yang dimainkan dilapangan yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit daripada permainan dewasa 11 vs 11 (Bernard, 2016). Selain itu, bentuk latihan *small side games* ini dapat dimainkan mulai dari 1 vs 1 sampai 7vs 7 pemain bahkan dapat melibatkan pemain dengan jumlah yang ganjil (jurnal). dalam hal ini karakteristik latihan *small side games* sesuai dengan kebutuhan pada keterampilan bermain sepakbola (Safania, Alizadeh, Nourshahi, & Branch, 2011), sehingga dalam hal ini memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap keterampilan bermain sepakbola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data serta penjelasan beberapa dari ahli dan hasil penelitian, kesimpulannya adalah metode latihan *small sided games* berpengaruh terhadap kemampuan bermain sepakbola

## DAFTAR PUSTAKA

- Baker, J., & Young, B. (2014). 20 Years Later: Deliberate Practice and the Development of Expertise in Sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135–157. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.896024>
- Beato, M., *et all* (2017) ‘Effects of recreational football performed once a week ( 1 h per 12 weeks ) on cardiovascular risk factors in middle-aged sedentary men’, *Science and Medicine in Football*. Routledge, 1(2), pp. 171–177. doi: 10.1080/24733938.2017.1325966
- Bernard, C. (2016). Analysis of positional training loads ( ratings of perceived exertion ) during various-sided games in European professional ... ( ratings of perceived exertion ) during professional soccer players, (April). <https://doi.org/10.1177/1747954116644064>
- Breivik, G. (2016). The role of skill in sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(3), 222–236. <https://doi.org/10.1080/17511321.2016.1217917>
- Bruner, M. W., Hall, J., & Côté, J. (2011). Influence of sport type and interdependence on the developmental experiences of youth male athletes. *European Journal of Sport Science*, 11(2), 131–142. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.499969>
- Clemente, F. M., & Lourenc, F. M. (2014). Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals, 36(3).
- Cope, E., Harvey, S., & Kirk, D. (2015). Reflections on using visual research methods in sports coaching. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(1), 88–108. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.877959>
- Emery, J., Driscoll, H. F., Barnes, A., & James, D. M. (2016). A method for characterizing high acceleration movements in small-sided football. *Procedia Engineering*, 147, 718–723. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2016.06.256>
- Falcous, M., & Booth, D. (2016). Contested epistemology: theory and method of international sport studies. *Sport in Society*, 0437(October 2016), 1–17. <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1232350>

- Fraenkel, J. R., Hyun, H. H., & Wallen, N. E. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., & McCabe, M. (2013). A re-examination of the benefits of exercise for state body satisfaction: Consideration of individual difference factors. *Journal of Sports Sciences*, 31(7), 706–713. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.746723>
- Gómez, M. A., Méndez, C., Indaburu, A., Travassos, B., Gómez, M. A., Méndez, C., ... Gómez, M. A. (2018). Goal effectiveness after players' dismissals in professional futsal teams. *Journal of Sports Sciences*, 00(00), 1–7. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1531498>
- Griffin, Mitchell, Olsin. (1997). *Teaching Sport Concepts and Skill: A tactical Game Approach*, Human Kinetikcs
- Jovanovic, M., Sporis, G., & Milanovic, Z. (2011). Differences in situational and morphological parameters between male soccer and futsal - A comparative study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(June), 227–238.
- Krustup (2016) Differences in strength and speed demands between 4v4 and 8v8 small-sided football games. *JOURNAL OF SPORTS SCIENCES*, 2016
- Marasso, D., Laborde, S., Bardaglio, G., & Raab, M. (2014). A developmental perspective on decision making in sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 251–273. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.932424>
- Martin, A., Morgan, S., Parnell, D., Philpott, M., Rigby, M., Taylor, A., ... Topham, J. (2015). A perspective from key stakeholders on football and health improvement, 0970(October). <https://doi.org/10.1080/14660970.2015.1082751>
- Safania, A. M., Alizadeh, R., Nourshahi, M., & Branch, A. A. (2011). A Comparison of Small-Side Games and Interval Training on Same Selected Physical Fitness Factors in Amateur Soccer Players Department of Physical Education, Islamic Azad University, Ministry of Science Research and Technology Sport Sciences Research Center, Department of Exercise Physiology Shahid Beheshti University GC, Physical Education Faculty, Tehran, Iran, 7(3), 349–353.
- Sucipto, dkk. (2001). *Sepakbola*. Bandung : FPOK UPI.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta