

PENGARUH *SMALL SIDE GAMES 5 A SIDE* TERHADAP TEKNIK DASAR PADA PEMAIN SEPAKBOLA IKIP PGRI PONTIANAK

Asmutiar¹, Anang Qosim²

Prodi Pendidikan JAsmani FPOK IKIP PGRI Pontianak
Jl. Ampera No. 88 Pontianak – 78116 Telp./Fax. (0561)748219/6589855

¹Email : asmu_tiar@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan bentuk eksperimen menggunakan rancangan “*Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan pengaruh *small sided games 5 a side* terhadap teknik dasar pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak. Setiap kelompok melakukan tes *passing, dribble & shooting* sebelum dan sesudah perlakuan dengan *small sided games 5 a side*. Dari Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *passing* adalah -7,990. Adapun nilai t hitung $(7.990) > t \text{ tabel }_{(0,05;1;14)} 2,145$ sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *passing* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak. Dilihat Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *dribble* adalah 16,601. Jika nilai t hitung $(16.601) > t \text{ tabel }_{(0,05;1;14)} 2,145$ sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *dribble* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak. Dilihat dari Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *shooting* adalah -7,614. Jika nilai t hitung $(7.614) > t \text{ tabel }_{(0,05;1;14)} 2,145$ sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *dribble* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.

Kata Kunci: Sepakbola, latihan *small sided games 5 a side* dan teknik dasar sepakbola

Abstract

This research is an experimental form using the "Randomized Control Group Pretest-Posttest Design". This study aims to determine the ability to influence small sided games 5 a side on basic techniques in soccer players at IKIP PGRI Pontianak. Each group carried out passing, dribble & shooting tests before and after treatment with 5 a side small sided games. From the t value, the small sided games 5 a side group for the passing technique is -7.990. As for the t count value $(7.990) > t \text{ table }_{(0,05;1;14)} 2,145$ so that H_0 is rejected or the Sig (2-tailed) value $(0,000) < \alpha (0,05)$ then H_0 is rejected. So, there is an effect of 5 a side small sided games training on the results of the passing technique in football players at the IKIP PGRI Pontianak. Judging from the t value of the small sided games 5 a side group for the dribble technique is 16.601. If the t count $(16,601) > t \text{ table }_{(0,05;1;14)} 2.145$ so that H_0 is rejected or the Sig (2-tailed) value $(0.000) < \alpha (0.05)$ then H_0 is rejected. So, there is an effect of 5 a side small sided games training on the results of dribble techniques in soccer players at the IKIP PGRI Pontianak. Judging from the t value for the group of small sided games 5 a side for shooting techniques is -7.614. If the value of t count $(7.614) > t \text{ table }_{(0,05;1;14)} 2.145$ so that H_0 is rejected or the Sig (2-tailed) value $(0.000) < \alpha (0.05)$ then H_0 is rejected. So, there is an effect of 5 a side small sided games training on the results of dribble techniques in soccer players at the IKIP PGRI Pontianak.

Keywords: Soccer, small sided games 5 a side exercises and basic soccer technique

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah penalti.

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, tujuannya memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Berdasarkan uraian pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa sepakbola merupakan olahraga beregu dengan jumlah pemain sebelas pemain termasuk penjaga gawang dengan tujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya dari serangan lawan. Permainan ini boleh dilakukan dengan seluruh badan kecuali kedua lengan tangan, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangan. Permainan sepakbola ini dimainkan dalam waktu $2 \times 45 = 90$ menit dengan istirahat 15 menit. Dalam waktu tersebut seorang pemain sepakbola dituntut untuk selalu bergerak, baik berlari dengan cepat maupun lambat dengan bola maupun tanpa bola.

Sebuah analisis pertandingan sepak bola menunjukkan bahwa pemain yang menguasai bola hanya 2% dari durasi permainan, diwaktu yang tersisa pemain berjalan tanpa bola (Dufour dalam Katis dan Kellis, 2009 : 374). Apabila seorang pemain sangat jarang menyentuh bola maka kerjasama antara tim tidak akan berjalan baik. Berdasarkan strategi tim secara taktis, keberhasilan strategi tim tergantung pada kemampuan pemain untuk bekerja sama dalam daerah atau lapangan tertentu dengan rekan-rekan satu tim mereka.

Permainan *Small side games* ialah suatu bentuk latihan bermain yang dilakukan dengan berbagai pembatas, pembatas tersebut meliputi luas lapangan, jumlah pemain, lamanya latihan dan syarat atau peraturan. Bentuk permainan ini bermanfaat untuk mengidentifikasi bakat seorang pemain sepakbola, latihan *small side game* sering digunakan orang dewasa sebagai bagian dari program pelatihan

yang reguler dalam berbagai format, tergantung pada tujuan dan filosofi pelatih. Peningkatan dan pengembangan kondisi fisik dilakukan dengan skala prioritas sesuai dengan kebutuhan (Nala, 2011). Dilanjutkan Rampinini et al. (2007), pentingnya penggunaan latihan *small side game* sangatlah berbeda karena bentuk latihannya mengubah setiap kali banyaknya peserta dari suatu bentuk *game* dengan suatu yang lebih besar. Di latihan *small side game*, masing-masing pemain berhubungan dengan bola dan hadapi dengan situasi *game* yang umum (Capranica et al. 2001). Kondisi ini memerlukan kecakapan teknis baik seperti, menggiring, menendang dan menembak, serta keterampilan taktis seperti lari tanpa bola dan kerjasama dengan pemain lain.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *small sided games 5 a side* terhadap teknik dasar pada pemain sepakbola IKIP PGRI pontianak. Penelitian ini menggunakan *experiment*, penelitian *experiment* adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel (Maksum, 2009 : 15). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola IKIP PGRI berjumlah 30. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 sampel, pemilihan sampel dengan total sampel (Arikunto, 2006:131). Penelitian ini menggunakan “*pretest-posttest control group design*” (Sugiyono, 2013:116).

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Variabel Bebas	Perlakuan	Variabel Terikat
(E)	0 ₁	(X ₁)	0 ₂
(K)	0 ₃	(X ₂)	0 ₄

Keterangan :

E : Kelas Eksperimen

K : Kelas Kontrol

0₁ : Tes Awal (sebelum perlakuan) pada kelompok eksperimen

- O2 :Tes Akhir (setelah perlakuan) pada kelompok eksperimen
- O3 : Tes Awal pada kelompok kontrol
- O4 : Tes Akhir pada kelompok kontrol
- X1 : Perlakuan *small sided games 5 a side*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran Pelaksanaan tes Teknik Dasar Sepakbola (Mengoper Bawah, Menggiring, dan Menembak. (Syafi'i, 2007:249). Pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, sedangkan teknik menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran yang berdistribusi normal. Kemudian uji yang digunakan adalah uji Kolmogorov Smirnov. Homogenitas variant dilakukan untuk menguji kesamaan varians data kelompok eksperimen dan control, sedangkan uji homogenitas menggunakan uji Levene's Test dengan uji F. *t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel masing-masing kelompok eksperimen. Hasil analisis dinyatakan terdapat perbedaan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($P < 0,05$)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Deskriptif Data Teknik Dasar Seoakbola Antar Kelompok

Tabel 2. Rekapitulasi Deskripsi Data teknik dasar sepakbola (teknik *passing, drible & shooting*)

		Teknik Dasar Sepakbola (Teknik <i>Passing, Drible & Shooting</i>)								
Kelom Pok	N	Rata-rata tes awal passing	Rata-rata tes akhir passing	Rata-rata Delta	Rata-rata tes awal drible	Rata-rata tes akhir drible	Rata-rata Delta	Rata-rata tes awal shooting	Rata-rata tes akhir shooting	Rata-rata Delta
Eksperimen	15	5,87	8,93	3,1	20,3	18,25	-2,05	3,2	6	2,8
Kontrol	15	6,13	7,86	1,73	20,93	19,7	-1,66	3,7	5,33	1,66

Data diatas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut data kelompok ekperimen untuk kemampuan teknik *passing* dengan rerata tes awal 5,87 dan rerata tes akhir 8,93 dengan rerata delta 3,1, untuk kemampuan teknik *drible* dengan rerata tes awal

20,3 dan rerata tes akhir 18,25 dengan rerata delta -2,05, dan juga kemampuan teknik *shooting* dengan rerata tes awal 3,2 dan rerata tes akhir 6 dengan rerata delta 2,8. Data kelompok kontrol untuk kemampuan teknik *passing* dengan rerata tes awal 6,13 dan rerata tes akhir 7,86 dengan rerata delta 1,73, untuk kemampuan teknik *dribble* dengan rerata tes awal 20,93 dan rerata tes akhir 19,7 dengan rerata delta -1,66, dan juga kemampuan teknik *shooting* dengan rerata tes awal 3,7 dan rerata tes akhir 5,33 dengan rerata delta 1,66.

Perhitungan Paired T Test

Uji t- test Pelatihan *Small Sided Games 5 A Side*

Tabel 3. Hasil uji beda variabel tergantung pada kelompok eksperimen dan kontrol

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	K_Eks_Shoot _Pre - K_Eks_Shoot _Pos	-2,80000	1,42428	,36775	-3,58874	-2,01126	-7,614	14	,000
Pair 2	K_Eks_Pas_ Pre - K_Eks_Pas_ Pos	-3,06667	1,48645	,38380	-3,88983	-2,24350	-7,990	14	,000
Pair 3	K_Eks_Drib_ Pre - K_Eks_Drib_ Pos	2,04800	,47778	,12336	1,78341	2,31259	16,601	14	,000
Pair 4	K_Kon_Shoot _Pre - K_Kon_Shoot _Pos	-1,66667	1,83874	,47476	-2,68493	-,64841	-3,511	14	,003
Pair 5	K_Kon_Pas_ Pre - K_Kon_Pas_ Pos	-1,73333	1,27988	,33046	-2,44211	-1,02456	-5,245	14	,000
Pair 6	K_Kon_Drib_ Pre - K_Kon_Drib_ Pos	1,66467	,72035	,18599	1,26575	2,06358	8,950	14	,000

Keterangan:

Ho = tidak terdapat pengaruh nilai test rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikan latihan

H1 = ada pengaruh nilai test rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikan latihan

1. Hasil t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *passing* adalah -7,990. Hasil t hitung $(7.990) > t \text{ tabel }_{(0,05;1;14)} 2,145$ sehingga Ho ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka Ho ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *passing* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.
2. Hasil t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *dribble* adalah 16,601. Hasil t hitung $(16.601) > t \text{ tabel }_{(0,05;1;14)} 2,145$ sehingga Ho ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka Ho ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *dribble* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.
3. Hasil t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *shooting* adalah -7,614. Nilai t hitung $(7.614) > t \text{ tabel }_{(0,05;1;14)} 2,145$ sehingga Ho ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka Ho ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *dribble* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.
4. Hasil t hitung kelompok kontrol untuk teknik *passing* adalah -5,245. Nilai t hitung $(5.245) > t \text{ tabel }_{(0,05;1;14)} 2,145$ sehingga Ho ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka Ho ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *passing* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.
5. Hasil t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *dribble* adalah 8,950. Nilai t hitung $(8.950) > t \text{ tabel }_{(0,05;1;14)} 2,145$ sehingga Ho ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka Ho ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *dribble* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.

6. Hasil t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *shooting* adalah -3,511. Nilai t hitung $(3.511) > t$ tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *dribble* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap teknik dasar sepakbola (teknik *passing, dribble & shooting*) dengan hasil perhitungan untuk tiap-tiap hasil tes sebagai berikut:

1. Hasil t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *passing* adalah -7,990. Hasil t hitung $(7.990) > t$ tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *passing* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.
2. Hasil t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *dribble* adalah 16,601. Hasil t hitung $(16.601) > t$ tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *dribble* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.
3. Hasil t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *shooting* adalah -7,614. Hasil t hitung $(7.614) > t$ tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) $(0.000) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak. Jadi, ada pengaruh latihan *small sided games 5 a side* terhadap hasil teknik *dribble* pada pemain sepakbola IKIP PGRI Pontianak.

B. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi kata yang ditimbulkan, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Kecendrungan bahwa kemampuan latihan *small sided games 5 a side* pada mahasiswa IKIP PGRI Pontianak memiliki perbedaan yang sangat kecil yang disebabkan latihan dengan intensitas sama dengan kelompok kontrol.
2. Meningkatkan teknik dasar sepakbola tidak harus monoton untuk mendapatkan hasil yang terbaik dari pada pemain, dengan sedikit perubahan latihan akan merangsang kognitif pemain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. and Figura, F. (2001) *Heart rate and match analysis in prepubescent soccer players. Journal of Sports Sciences* 19, 379-384
- Katis, A. dan Kellis, E. 2009. "Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players". *Journal of Sports Science and Medicine*. 2009, **8**, 374-380.
- Maksum, (2009), *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. UNESA.
- Nala, 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Universitas Udayana Denpasar
- Rampinini, E., Impellizzeri, F., Castagna, D., Abt, G.A., Chamari, K.Sassi, A. and Marcora, M. (2007). Factors influencing physiological responses to smallsided soccer games. *Journal of Sports Sciences* 25, 659-666.
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Cv. ALFABETA
- Syafii, I. (2007). "Pengembangan Rangkaian Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Bagi Pemain Kelompok Usia Dini". Disertasi Doktor, Universitas Negeri Surabaya.