

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

Asmutiar, Anang Qosim.

Rektorat Jl. Ampera No. 88 Pontianak – 78116 Telp./Fax. (0561)748219/6589855

Email :asmu_tiar@yahoo.com

Abstrak

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan "*Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*". Tujuan penelitian ini 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. Nilai t hitung (7.990) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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. Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *dribble* adalah 16,601. Nilai t hitung (16.601) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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. Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *shooting* adalah -7,614. Nilai t hitung (7.614) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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 type of research is an experimental research using the "Randomized Control Group Pretest-Posttest Design". The purpose of this study was to determine the ability to influence *small sided games 5 a side* on the basic techniques of soccer players at the IKIP PGRI Pontianak. Each group carried out passing, dribble and 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. T count (7,990) > t table (0.05;1;14) 2.145 so that H_0 is rejected or Sig (2-tailed) value (0.000) < α (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. The t value for the *small sided games 5 a side* group for the dribble technique is 16.601. The value of t count (16,601) > t table (0.05;1;14) 2.145 so that H_0 is rejected or the value of Sig (2-tailed) (0.000) < α (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. The t value for the *small sided games 5 a side* group for the shooting technique is -7.614. The value of t count (7.614) > t table (0.05;1;14) 2.145 so that H_0 is rejected or the value of Sig (2-tailed) (0.000) < α (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 techniques

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. Jenis penelitian ini adalah *experiment*, penelitian *experiment* adalah suatu 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)	O ₁	(X ₁)	O ₂
(K)	O ₃	(X ₂)	O ₄

Keterangan :

E : Kelas Eksperimen

K : Kelas Kontrol

O₁ : 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). Teknik pengumpulan data adalah dengan tes dan pengukuran, sedangkan teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran yang berdistribusi normal. Uji yang digunakan adalah uji Kolmogorov Smirnov. Uji homogenitas variant dilakukan untuk menguji kesamaan varians data kelompok eksperimen dan kontrol. Uji homogenitas menggunakan uji Levene's Test dengan uji F. Uji t 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 Sepakbola Antar Kelompok

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

		Teknik Dasar Sepakbola (Teknik <i>Passing, Dribble & Shooting</i>)								
Kelompok	N	Rerata tes awal passing	Rerata tes akhir passing	Rerata Delta	Rerata tes awal dribble	Rerata tes akhir dribble	Rerata Delta	Rerata tes awal shooting	Rerata tes akhir shooting	Rerata 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 eksperimen untuk kemampuan teknik *passing* dengan rerata tes awal 5,87 dan rerata tes akhir 8,93 dengan rerata delta 3,1, untuk kemampuan teknik *dribble* 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.

Hasil 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 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 ada 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. Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *passing* adalah -7,990. Nilai t hitung (7.990) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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. Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *dribble* adalah 16,601. Nilai t hitung (16.601) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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. Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *shooting* adalah -7,614. Nilai t hitung (7.614) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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.
4. Nilai t hitung kelompok kontrol untuk teknik *passing* adalah -5,245. Nilai t hitung (5.245) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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.
5. Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *dribble* adalah 8,950. Nilai t hitung (8.950) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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.
6. Nilai 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) < α (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. Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *passing* adalah -7,990. Nilai t hitung (7.990) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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. Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *dribble* adalah 16,601. Nilai t hitung (16.601) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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. Nilai t hitung kelompok *small sided games 5 a side* untuk teknik *shooting* adalah -7,614. Nilai t hitung (7.614) > t tabel $(0,05;1;14)$ 2,145 sehingga H_0 ditolak atau Nilai Sig (2-tailed) (0.000) < α (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. Ada kecenderungan 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.