

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETEPATAN UMPAN (*PASSING*) PADA PEMAIN SEPAKBOLA *CLUB PONRANG FC*

Andika A

Program studi pendidikan jasmani
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: andikapratama1012@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatkan teknik ketepatan *passing* pada pemain *Club Ponrang Fc*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Deskriptif Kuantitatif/ Eksperimen dengan desain penelitian *one groups pre-test dan post-test*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan total sampling jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi di jadikan sampel, pada penelitian ini jumlah sampel 20 atau 20 pemain *Club Ponrang Fc*. Data diperoleh melalui tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*post-test*) sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan nilai tes Anggota *Club Ponrang Fc* antara *pre-test* dan *post-test*, dapat dilihat dari nilai (*Mean*) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *small sided games* dan dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan teknik *passing* bagi pemain sepak bola *Club Ponrang Fc*.

Kata Kunci : *Small Sided Games*, Teknik *Passing*

ABSTRACT

This study aimed to determine whether there was an effect of small sided games training on increasing the accuracy of passing techniques for Club Ponrang Fc members. The method used in this study was a quantitative/ experimental descriptive method a one-group pre-test and post-test research design. This study used saturated total sampling technique in which the entire population was sampled. In this study, the number of samples was 20 or 20 Club Ponrang Fc members. The data were obtained through an initial test (pre-test) before being given treatment and a final test (post-test) after being given treatment. The results of this study are that there are differences in the test scores of Club Ponrang Fc members between the pre-test and post-test. It can be seen from the value (Mean) that there is an increase after using small sided games exercises. It can be concluded that small sided games exercises have an effect or result in an increase in passing technique for football players Club Ponrang Fc.

Keyword : *Small Sides Games*, *Passing Technique*

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola dalam waktu beberapa tahun belakangan ini menjadi sangat populer sekali baik luar negeri maupun ditanah air. Teknik dan taktik dipelajari secara mendalam dan cermat sehingga orang menyebut sepak bola moderen. Sering kita lihat pemain-pemain sepak bola dari luar negeri yang bermain dengan baik dan teknik yang luar biasa, *passing* bola dengan teknik dalam bermain bola merupakan bermain sepak bola telah menjadi sangat populer sekali. Di kota-kota besar, di desa, di perkampungan dan tidak jarang di lapangan kecil, di sawah kita bisa melihat anak-anak bermain bola, remaja dan bahkan orang tua sekalipun bermain sepak bola. Teknik bermain sepak bola di Indonesia sudah semakin meningkat sejalan dengan kemajuan persepak bolaan dunia. Indonesia sudah menjadikan olahraga sepak bola menjadi olahraga nasional.

Pada umumnya salah satu olahraga yang menarik yaitu sepak bola dan banyak digemari dan diminati. Teknik dalam permainan sepak bola belum sepenuhnya dikuasai pemain sepak bola, terutama bagi pemain Ponrang Fc di Desa Tirowali Kec. Ponrang Kab. Luwu, dari hasil permainan terbukti bahwa kemampuan yang dimiliki masih jauh dari harapan, maka dari itu penulis ingin melakukan suatu penelitian guna untuk mengetahui secara pasti sejauh mana tingkat kemampuan dalam bermain sepak bola.

Club Ponrang Fc dibentuk pada tahun 2008 yang dibentuk oleh Muh. Toha dan Habil yang merupakan pemain senior sekaligus menjadi pelatih pada tim Ponrang Fc dan memiliki beberapa profil juara dari hasil pertandingan yang di ikuti pada masanya, tim ini sempat fakum selama 4 tahun karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk digunakan karena dalam tahap perbaikan dan sudah banyak pemain senior yang memiliki pekerjaan di luar daerah, sekarang pemain Ponrang Fc di lanjutkan oleh pemain-pemain muda yang masih membutuhkan latihan dan binaan dari pelatih karena masih kurangnya teknik-teknik dasar saat bermain terutama pada teknik umpan atau *passing*, dari hasil obsevasi yang telah dilakukan peneliti dilihat cara bermain seperti kontrol dan teknik *passing* bola itu masih sangat kurang efektif saat bermain.

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyerang dan bertahan serta melakukan transisi yang dimainkan kedua keseblasan. Sepak bola merupakan olahraga yang populer, pada umumnya hampir semua orang baik dari anak-anak, remaja, dan orang tua bermain sepak bola dengan tujuan menjadi pemain yang profesional. Dalam bermain sepak bola salah satu kesuksesan seseorang yakni dapat mencetak gol kegawang lawan dan mempertahankan daerah sendiri supaya tidak kemasukan bola ke gawang. Tim yang

memenangkan pertandingan yaitu memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, skor yang di hasilkan dari kedua tim sama maka permainan dinyatakan seri atau *draw*. Dalam permainan yang sebenarnya sepak bola dilakukan dilapangan yang berbentuk empat persegi panjang serta bola yang digunakan mempunyai ukuran yang tertentu.

Dalam permainan sepak bola, tentunya pemain harus menguasai teknik dasar dengan baik. Dengan teknik dasar yang mendukung akan memberikan dampak yang baik dalam bermain sepakbola. Pemain sepak bola harus memiliki teknik dasar diantaranya menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*teckling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dari beberapa teknik yang digunakan pemain dalam bermain bola salah satunya teknik *passing*.

Umpan atau *passing* bola merupakan suatu usaha seseorang untuk mengantar bola ketujuannya atau adanya perpindahan bola. *Passing* bola dalam permainan sepak bola adalah teknik yang sering sekali digunakan oleh pemain, pada umumnya menggunakan kaki bagian dalam, pemain yang menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam akan memberikan control bola yang baik karena permukaan kaki yang luas, pada kondisi tertentu tidak menutup kemungkinan menggunakan bagian tubuh lain dalam bermain sepak bola.

Dalam bermain sepak bola, *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* dalam permainan sangat penting karena merupakan teknik yang paling mendasar baik itu dalam mengoper bola dan memasukkan bola ke gawang lawan. Pada saat latihan ketetapan dalam mengoper bola menyusur tanah merupakan hal yang penting dalam bermain sepak bola. Ada beberapa model *training* yang dapat meningkatkan *passing* dalam bermain bola, dalam penelitian ini peneliti menggunakan latihan *small sided games*.

Metode latihan *small sided games* mempunyai ketentuan dan tujuan dalam pemberian latihan yang tingkat kesukaran yang tinggi supaya pemain mampu meningkatkan kemampuan atau ketepatan *passing*. Menurut Fadchurrohman (2016: 196), menyatakan bahwa *small sided games* adalah bentuk latihan yang didalam berupa permainan yang terdiri dari teknik, taktik dan fisik.

Bentuk latihan *small sided games* yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepak bola yang ukuran lapangannya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak dan pemain dengan jumlah kurang dari 11 pemain dalam satu tim tanpa penjaga gawang. Bentuk latihan sangat bermanfaat dalam melatih kemampuan bermain sepak bola, seperti *passing*, *possisioning*, *ball possession* atau *finishing*.

Dalam penelitian ini yang akan membahas tentang metode latihan *small sided games* danakan diterapkan pada tim sepak bola Ponrang Fc. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada pemain saat bermain dilapangan baik itu laga uji coba maupun dalam turnamen sepakbola, terdapat masalah pada salah satu teknik yang paling dasar yaitu teknik *passing* yang membuat pemain mudah kehilangan bola saat bermain bola dilapangan karena teknik mengoppor yang kurang akurat dan tidak maksimal dalam bermain pada pemain Ponrang Fc, bermain kurang efektif karena mudah kehilangan bola baik latihan maupun dalam pertandingan. Maka dari itu, peneliti menggunakan metode latihan *small sided games* dalam penelitian ini untuk diterapkan di *Club Ponrang Fc* apakah ada perubahan yang dapat dihasilkan dari metode latihan *small sided games* tersebut.

Peneliti menyimpulkan dari hasil obsevasi bahwa masalah tersebut dapat diatasi dengan bentuk latihan yang berda dan mengubah cara permainan pada pemain Ponrang Fc, salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan umpan atau *passing* yaitu dengan pemberian bentuk yang bervariasi seperti latihan *small sided games*, yaitu permainan yang dimainkan pada lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit dibandingkan permainan yang sesungguhnya 11 lawan 11 pemain, untuk memaksimalkan *passing* saat bermain dilapangan.

METODE

Desain penelitian merupakan metode yang digunakan dalam penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Sugiyono, 2020). Desain penelitian memberikan prosedur untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyusun atau meyelesaikan masalah dalam penelitian. Oleh sebab itu, desain penelitian yang baik akan menghasilkan penelitian yang efektif dan efesien. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang mewakili paham positivisme dalam jurnal Mohammad Mulyadi (2011).

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *one groups pretest* atau *post-test*. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk meramalkan hal-hal yang akan terjadi di antara variabel-variabel tertentu melalui upaya manipulasi atau pengontrolan variabel-variabel atau hubungan diantara mereka.

Pada penelitian tersebut sebelum perlakuan diberikan *pre-test*, dan diberikan perlakuan dengan bermain target dengan 8 kombinasi latihan *small sided games*, kemudian test kembali atau diberi *post-test* dengan tes yang sama. Setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan maka tes kembali/ diberi *post-test* dengan tes yang sama pada saat *pretest*.

Hasil dari kelompok tersebut, dibandingkan antara *pre-test* dengan *post-test* kemudian dianalisis dengan menggunakan uji-t.

PEMBAHASAN

Penelitian Eksperimen ini menggunakan penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan *passing* sepakbola pada anggota *Club Ponrang Fc* ternyata menunjukkan peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil *Mean pre-test* dan *Mean post-test*. Menurut (Lesmana, 2019) Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga dapat meningkatkan beban latihan secara bertahap dan teratur.

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suparjo (2009) yang berjudul "Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan Dan Latihan Umpan Bervariasi Terhadap Ketepatan Umpan Di SSB MAS Yogyakarta". Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim Sekolah Sepak Bola MAS Yogyakarta. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan latihan umpan lurus berhadapan dan latihan umpan bervariasi terhadap ketepatan umpan di SSB MAS Yogyakarta. (2) Latihan umpan bervariasi lebih efektif meningkatkan kemampuan umpan daripada latihan umpan lurus berhadapan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan ketrampilan dasar permainan sepak bola setelah diukur dengan menggunakan tes kecakapan *passing*.

Penelitian oleh Ridwan Fauzi (2010) yang berjudul "Pengaruh Metode *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Usia Dini". Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim Sekolah Sepak Bola Sela bora Puspor UNY KU 10-12 Tahun. Dari hasil penelitian diketahuisebagai berikut : Pengaruh metode *small sided games* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola usia dini khususnya siswa SSB Selabora Puspor UNY KU 10-12 tahun adalah signifikan (bermakna).

Selanjutnya, dapat pula dilihat peningkatan aktivitas latihan yang telah diamati selama proses latihan, hasil pengamatan tersebut menunjukkan peningkatan pada pemain *Club Ponrang Fc* berjumlah 20 orang dalam proses latihan selama 16 kali pertemuan dan menggunakan program latihan. Anggota *club* menunjukkan peningkatan yang dapat dilihat dari nilai *mean pre-test* 4,60 diambil diawal pertemuan penelitian sebelum menggunakan *small sided games* melakukan teknik *passing* sepakbola dan nilai *mean post-test* 6,75 ini diambil diakhir dengan program latihan sehingga latihan teknik *passing* sepakbola maksimal. Dari beberapa uji yang dipakai hasil yang di dapat oleh peneliti sangat memuaskan dan

sangat berpengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan teknik *passing* sepakbola.

Latihan dalam dunia olahraga dengan pendekatan terminology barat maka latihan akan mengandung beberapa makna lain: *practice*, *exercises* dan *training* (Firmansyah Dahlan, Dkk, 2019: 29). Menurut Fadchurrohman dalam jurnal (Wardana et al., 2018), menyatakan bahwa, *small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik.

Dalam bermain sepakbola pemain harus mempunyai teknik, fisik, mental yang dengan baik. Beberapa aspek yang berpengaruh dalam karir serta kualitas pemain secara individu. Sepak bola adalah olahraga yang harus ditekuni, misalnya teknik *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading*, dan lain-lain. Untuk mendapatkan tidak mudah maka harus dengan berlatih. Dengan latihan yang teratur dan terkoordinir maka pemain dapat mencapai suatu prestasi. Dengan mengetahui jenis atau latihan *small sided games*, maka pelatih membuat program latihan dan mengorganisasi latihan *small sided games* yang tepat untuk atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan data diatas menunjukkan hasil penelitian dari penelitian tersebut terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* sepak bola pemain *Club* Ponrang Fc. Anggota *club* mengalami peningkatan pada teknik *passing* sepak bola setelah diberikan *treatment* dengan melalui proses penerapan metode latihan *small sided games* dengan rata-rata peningkatan sebesar nilai mean *pre-test* 4,60 dan nilai mean *post-test* 6,75.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian R Nuigraha. 2010. *Atletik Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Bandung : Afabet.
- Agus B, Made A & I K H Kardiwan. 2017. Pengaruh Latihan Passing Satu Dua Dan Umpan Terobosan Terhadap Passing Control. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* 8(2)
- Agus S. 2016. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi. Yogyakarta
- Bayu W. 2012. *Jurnal Kohesifitas Suporter Tim Sepakbola Persija*. *Jurnal Universitas Gunadarma*
- Bondarev, D.V. (2011). "Factors influencing cardiovascular responses during small-sided games performed with recreational purposes". *Journal of Physical Education Ukraine*, Vol(2): 115-118.

- Charaka R W, Moh A S & A T Candra. 2018. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *PassingControlling* Dan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smkn 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kajaora* 3(2): 194-201
- Dian P, Ari S & Arwin. 2020. Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19(1): 67-73
- Fathurohman. 2017. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola. *Skripsi*. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Banten
- Fendi I. 2013. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SDN 1 Maron Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola. *Skripsi*. Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas. Yogyakarta
- Göral, K. (2015). *Passing success percentages and ball possession rates of successful team in 2014 FIFA World Cup*. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Vol 3(1),pp. 86-95.
- Joko P. 2012. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Studi Etnografi Di SMA Negeri 1 Kartasura Sukoharjo. *Tesis*. Menejemen Pendidikan
- Lalu S E W, Ismail M. 2020. Latihan *Dribbling Circuit* Dapat Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *JurnalProgram Studi Pendidikan OlahragaFIKKM, UNDIKMA* 7(1): 10-15.
- Martha W U, Bayu I & Syafrial. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 3(1): 63-69
- Muhammad M. 2011. Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media* 15(1): 128-137
- Muhammad S. 2019. Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 3(1): 102-107
- Muhammad Z M. 2019. Pengaruh Latihan *Small Sides Games* Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Fakultas Dan Ilmu Pendidikan* 5(2): 144-149
- Nugroho S & Lismadiana. 2016. Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan* 4(1): 98-110
- Richard A & I N Suryawan. 2015. Studi Literasi Pengembangan Manajemen *Club* Sepakbola Di Indonesia. *Jurnal Modus* 27(2): 175-182
- Roni, Aris R & I N Haris. 2018. Pengaruh Latihan *Small Sides Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*Passing*) Pada Pemain Sepakbola Mahardika FC. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* 4(2): 218-226