

# Pengembangan Latihan *Small-Sided Games* Untuk Meningkatkan Kemampuan Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Passing Control

Nabilah Fitriyah<sup>a,1,\*</sup>, Achmad Widodo<sup>a,2</sup>, Sony Sulistyarto<sup>a,3</sup>, Heri Wahyudi<sup>a,4</sup>, Irmantara Subagio<sup>a,5</sup>, Himawan Wismanadi<sup>a,6</sup>, Ainun Zulfikar Rizki<sup>a,7</sup>

<sup>a</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>1</sup> Nabilah.21007@mhs.unesa.ac.id\*; <sup>2</sup> Achmadwidodo@unesa.ac.id; <sup>3</sup> [Sonisulistyarto@unesa.ac.id](mailto:Sonisulistyarto@unesa.ac.id);

<sup>4</sup> [Heriwahyudi@unesa.ac.id](mailto:Heriwahyudi@unesa.ac.id); <sup>5</sup> [Irmantarasubagio@unesa.ac.id](mailto:Irmantarasubagio@unesa.ac.id); <sup>6</sup> [Himawanwismanadi@unesa.ac.id](mailto:Himawanwismanadi@unesa.ac.id); <sup>7</sup>

[Ainunzulfikar9@gmail.com](mailto:Ainunzulfikar9@gmail.com)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2023-11-27

Revised 2023-12-26

Accepted 2024-01-27

### Keywords

*Small sided games*

Football

Physical condition

Passing Control

### Kata kunci

*Small sided games*

Sepakbola

Kondisi Fisik

Passing Control

## ABSTRACT

The SSG training program is a game-based training program that is effective in increasing the VO<sub>2</sub> max value and passing accuracy of football players. This research aims to develop *small sided games* training to improve physical condition abilities and passing control technique skills. This research method is research and development. Based on data analysis of expert validation results related to *small sided games* products, the result was that validator 1 got a percentage of 93.75%. So that it gets a category suitable for use with a very valid category with information that it can be used without revision. The results of validator 2 got a percentage of 96.87%. So that it gets a category suitable for use with a very valid category with information that it can be used without revision. The results of validator 3 got a percentage of 90.62%. So that it gets a category suitable for use with a very valid category with information that it can be used without revision. The *small sided games* product model 3 vs 3 + 1 neutral and 5 vs 5 + 1 neutral, is suitable for use as a training model. This can be seen from the results of the validator score data analysis with the category suitable for use and also the pulse result zone which is included in the training zone.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Abstrak

Program latihan SSG merupakan program latihan berbasis permainan yang efektif meningkatkan nilai VO<sub>2</sub> max dan akurasi passing pemain sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan latihan *small sided games* untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik passing control. Metode penelitian ini adalah reseach and development. Berdasarkan analisis data hasil validasi ahli terkait produk *small sided games* mendapatkan hasil bahwa validator 1 mendapatkan presentase 93,75%. Sehingga mendapatkan kategori layak digunakan dengan kategori sangat valid dengan keterangan dapat digunakan tanpa revisi. Hasil validator 2 mendapatkan presentase 96,87%. Sehingga mendapatkan kategori layak digunakan dengan kategori sangat valid dengan keterangan dapat digunakan tanpa revisi. Hasil validator 3 mendapatkan presentase 90,62 %. Sehingga mendapatkan kategori layak digunakan dengan kategori sangat valid dengan keterangan dapat digunakan tanpa revisi. Produk *small sided games* model 3 vs 3 + 1 netral dan 5 vs 5 + 1 netral, layak untuk digunakan sebagai model latihan. Hal ini bisa dilihat dari hasil analisis data skor validator dengan kategori layak untuk digunakan dan juga zona hasil denyut nadi sudah termasuk dalam zona latihan.

Artikel ini open akses sesuai dengan liseni [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang sudah lama populer di kalangan masyarakat dunia. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola sepak terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas orang serta beberapa pemain cadangan (Arridho et al., 2021; Karola & Padli, 2021). Sepak bola adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang berhadapan, bola dimainkan dengan cara di tendang (Ariestika et al., 2022; Bayan Ardana Wikarta & Jamaludin, 2020). Sehingga berbagai cedera olahraga sering terjadi pada para praktisi. (Wang, 2023; Yulianto, 2018). Sepak bola adalah olahraga paling populer di seluruh dunia dan mengakibatkan frekuensi cedera yang tinggi (Szymiski et al., 2022). Olahraga ini bisa dimainkan dimana saja dan dengan siapa saja, cara bermain yang tidak sulit membuat olahraga ini mudah diterima oleh siapapun. Dalam peraturan permainan, semua pemain di tiap posisi dalam sepak bola wajib untuk bisa menyerang dan bertahan dengan cara apapun tentunya sesuai dengan peraturan pertandingan. Apabila seorang pemain mempunyai kapasitas sistem energi aerobik yang baik maka ia dapat melakukan latihan dan melaksanakan instruksi pelatih tanpa kemunduran atau gangguan pada kondisi fisik pemain (Anggraini & Widodo, 2021). Sehingga tiap pemain mempunyai fisik dan keterampilan teknik yang baik, maka akan sangat membantu sebuah tim dalam menguasai bola.

Latihan merupakan proses mempersiapkan atlet untuk meningkatkan prestasinya. Selain itu, latihan juga dapat diartikan sebagai suatu proses sistematis dan terprogram yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang progresif untuk tujuan tertentu, seperti meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan kardiovaskular (Amansyah, 2019; Fauzi et al., 2020). Ada empat fase dalam latihan sepak bola, yaitu fisik, teknis, taktis, dan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur penting bagi atlet untuk mengembangkan teknik, taktik, strategi dan keterampilan mentalnya, karena kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi penampilan atlet di lapangan (Sunarto et al., 2023; Thompsett et al., 2016). Fisik dan keterampilan teknik menjadi kebutuhan wajib pemain jika pemain ingin terus berperan dalam sebuah tim, maka dari itu pemain harus menjaga dan meningkatkan kualitas individunya dengan cara berlatih. Dalam bermain sepak bola, Tentu saja membutuhkan kondisi fisik yang baik (Haxhiu et al., 2016).

Aspek pembinaan fisik yang harus diperhatikan pemain antara lain gizi, istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur agar pemain dapat menjaga kebugaran jasmaninya. Pemain harus dalam kondisi fisik yang baik, karena sepak bola memerlukan daya tahan dan pergerakan yang baik, seperti berlari, mengubah arah dan daya tahan yang kuat (Firmansyah et al., 2021). Di Indonesia sendiri sudah banyak tempat untuk berlatih sepakbola mulai dari club-club amatir sampai sekolah sepakbola (SSB) yang berbayar, mulai dari usia dini hingga profesional. Tiap pelatih di club dan SSB mempunyai caranya sendiri dalam melatih pemain-pemainnya, mulai dari melatih secara individu tiap pemainnya atau secara berkelompok sesuai dengan permainan sepakbola yang dimainkan secara berkelompok. Beberapa latihan yang diberikan bervariasi tergantung tujuan latihan contohnya seperti latihan *small-sided games* (SSG).

Latihan *small sided games* (SSG) adalah latihan yang dirancang semirip mungkin dengan keadaan saat pertandingan tetapi aturan dan luas lapangannya dirubah, jumlah pemainnya juga dikurangi untuk lebih memudahkan dalam proses pelatihan. SSG adalah metode pelatihan yang umum digunakan untuk mengembangkan kualitas teknis, taktis dan fisik secara bersamaan (Zanin et al., 2021). Dengan cara ini pelatih dapat mempertimbangkan permainan yang dikurangi sebagai metode yang cocok dan sangat menguntungkan untuk pelatihan pada tahap awal pelatihan pemain sepak bola (PÉrez et al., 2019). Program latihan SSG merupakan program latihan berbasis permainan yang efektif meningkatkan nilai VO2 max dan akurasi passing pemain sepakbola (Fitrian et al., 2023). Permainan *small side games* telah digunakan secara luas sebagai metode pelatihan alternatif untuk adaptasi teknis dan fisik (Bonney et al., 2020). Pada saat latihan SSG pemain diharapkan mampu berpikir logis/bernalair, kreatif, dan memutuskan sesuatu dengan cepat. Pemain juga dituntut terus bergerak aktif dalam latihan ini, merangsang pemain mencari ruang atau membuka ruang untuk menciptakan space bagi rekan tim dan dirinya sendiri. Jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, latihan SSG dapat membantu para pemain menjaga dan meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik pemain. Latihan yang baik adalah latihan yang menyerupai keadaan saat pertandingan, hal ini yang mendasari peneliti untuk melakukan kajian mengenai pengembangan latihan *small sided games*

## **METODE**

Penelitian pengembangan adalah penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada. Upaya pengembangan yang dilakukan pada penelitian ini adalah latihan SSG untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan kontrol passing.

### ***Subyek Penelitian***

Subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- Subjek penelitian ini adalah atlet sepak bola Arseko FC dan Pesebo Muda Fc.
- Evaluasi ahli terdiri dari pelatih sepak bola yang mempunyai lisensi.

### ***Tempat dan Waktu Penelitian***

Penelitian ini bertempat pada tempat latihan kedua klub yaitu pada Arseko FC (Lapangan Perintis, Area Sawah/Kebun, Badean, Kec. Bondowoso, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur) dan Persebo Muda FC (Lapangan Kidul Sawah, Jl. Sukowono No.108, Kidul Sawah Barat, Tamanan, Kec. Tamanan, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur. Waktu penelitian dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan hasil penelitian yaitu pada bulan Oktober – November 2023

### ***Prosedur Pengembangan***

Tahapan model pengembangan yang digunakan adalah model Borg and Gall dengan

menggunakan 10 langkah, analisis kebutuhan penelitian, perencanaan penelitian dan pengembangan, tahap pengembangan, pengujian terbatas, review hasil pengujian produk, pengujian produk utama, versi produk, uji lapangan skala besar, versi produk akhir, distribusi dan implementasi..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil validasi ahli terkit produk SSG ini menggunakan rumus kriterium sebagai berikut.

**Tabel 1** skor validasi produk akhir

No	Validator	Skor Total	Skor Maksimal	Skor Validasi
1	NH	30	32	93,75
2	AP	31	32	96,87
3	INU	29	32	90,62

Berdasarkan analisis data hasil validasi ahli terkait produk SSG, validator 1 memperoleh 93,75%. Sehingga dapat digunakan pada kategori sesuai dengan kategori sangat valid dengan keterangan dapat digunakan tanpa revisi. Hasil validator 2 sebesar 96,87%. Sehingga dapat digunakan pada kategori sesuai dengan kategori sangat valid dengan keterangan dapat digunakan tanpa revisi. Hasil validator 3 sebesar 90,62%. Sehingga dapat digunakan pada kategori sesuai dengan kategori sangat valid dengan keterangan dapat digunakan tanpa revisi..

SSG adalah permainan kelompok yang digunakan dan dilakukan oleh beberapa pemain dan bermain di area kecil dalam dimensi berbeda. SSG berfokus pada keterampilan, gerakan yang harus diterapkan dalam tim dalam area olahraga (Manoj Kumar et al., 2020). SSG melatih dalam bentuk sepak bola, dimana ukuran lapangan diperkecil sehingga memungkinkan lebih banyak sentuhan pada bola. dari para pemain. (Firdaus et al., 2022). Pelatih sering menggunakan SSG pada pemberian program latihan mereka untuk mendapatkan manfaat latihan. SSG dapat mengembangkan kondisi fisik, teknis dan taktis. Permainan lima lawan lima atau tiga lawan tiga secara signifikan meningkatkan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan permainan sebelas versus sebelas. Sehingga SSG ini sangat cocok digunakan untuk melatih kemampuan pemain dalam penguasaan bola. SSG juga terbukti dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi atau VO2Max atlet (Alzam et al., 2022).

Penerapan SSG pada sepak bola juga dapat digunakan untuk melatih kemampuan passing dan control bola seorang pemain. Senada dengan penelitian ini, melakukan pengembangan SSG untuk meningkatkan kemampuan passing control serta kondisi fisik. Manfaat atau aspek yang didapat dari SSG cukup luas. Dalam penelitian ini berfokus pada kondisi fisik yaitu VO2Max dan kemampuan passing control. hasil dari pengujian terakhir dalam penelitian ini ada 2 model SSG yaitu SSG model 1 dan model 2. SSG model 1 adalah SSG 3 vs 3 + 1 netral. Dengan waktu set 4 menit, jumlah set 3, istirahat antar set adalah 1 menit dan dimensi lapangan 15x15 meter. SSG model 2 adalah 5 vs 5+1 netral. Dengan durasi set 4 menit, jumlah set 3 set, istirahat antar set 1 menit, dan dimensi lapangan 25

meter x 30 meter . uji coba dilakukan pada 2 tim yang berbeda yaitu Arseko Fc dan Persebo muda Fc. Kedua tim tersebut adalah tim yang berasal dari kabupaten bondowoso. Pengujian small- sided *games* model 1 diuji cobakan pada Arseko Fc dan model 2 diuji cobakan pada Persebo muda Fc. Hasil dari SSG model 1 adalah, 239 passing sukses dan 225 control sukses dengan rata-rata heart rate sebelum yaitu 117 dan heart rate sesudah adalah 150. Hasil *small sided games* model 2 adalah 232 passing sukses dan 219 control sukses dengan rata-rata heart rate sebelum adalah 107.2 dan sesudah adalah 144.5.

Hasil dari permainan SSG ini dapat meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan passing control atlet sepak bola. Efektivitas permainan *small sided games* ini sebagai alat pedagogi bergantung pada berbagai konfigurasinya, seperti komposisi tim, jumlah pemain per tim, ukuran lapangan, dan manipulasi aturan permainan (de Paula Amorim Borges et al., 2022). Menurut Bahtra et al., (2020) Sepak bola masa kini dimainkan dalam tekanan tinggi, sehingga diperlukan keterampilan teknis dasar untuk menghindari tekanan lawan dan menguasai bola dengan baik. Jadi model latihan ini dapat digunakan untuk mengikuti permainan sepak bola modern.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah produk model SSG 3 vs 3+1 netral dan 5 vs 5+1 netral layak digunakan sebagai model pelatihan. Hal ini terlihat pada hasil analisis data poin validator pada kategori yang sesuai dan juga pada zona hasil pulsa zona pelatihan. Pelatih sepak bola dapat menggunakan model SSG ini untuk menemukan cara meningkatkan keterampilan bermain pemain muda di sekolah sepak bola (SSB) atau klub sepak bolanya. Produk model latihan ini menjadi acuan bagi pelatih sepak bola untuk mengembangkan produk evaluasi latihan sepak bola lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alzam, M., Kastrena, E., & Taufik, S. (2022). Pengaruh Metode Latihan ( Small Side Game ) Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Cabang Olahraga Futsal. *SENKIM: Seminar Nasional ...*, 2(1).
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5). <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Angraini, F. S., & Widodo, A. (2021). Analisis Kapasitas Aerobik Maksimal (Vo2max) Pada Atlet Sepak Bola Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04).
- Ariestika, E., Amni, H., & Dinsyah, A. P. (2022). Keterampilan Menggiring Bola: Apakah Ada Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola? *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal*

*Patriot*, 3(4). <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>

- Bahtra, R., Asmawi, M., Widiastuti, & Dlis, F. (2020). Improved vo2max: The effectiveness of basic soccer training at a young age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(3). <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080304>
- Bayan Ardana Wikarta, & Jamaludin. (2020). Penggunaan Metode Demonstrasi Terhadap Ketepatan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 5(1). <https://doi.org/10.54438/sportif.v5i1.55>
- Bonney, N., Berry, J., Ball, K., & Larkin, P. (2020). Validity and reliability of an Australian football small-sided game to assess kicking proficiency. *Journal of Sports Sciences*, 38(1). <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1681864>
- de Paula Amorim Borges, E., Praça, G. M., Figueiredo, L. S., Vieira, C. A., & de Conti Teixeira Costa, G. (2022). Promoting tactical-technical actions during small-sided soccer games: A narrative review on constraints' manipulation within ecological teaching models. *Retos*, 45. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91723>
- Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh Latihan Hiit Dan Saq Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8910>
- Firdaus, F. R., Kristina, P. C., & Sari, P. S. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided-Games Terhadap Kemampuan Passing SMA Al-Ihsan Tanjung Lago. *Jendela Olahraga*, 7(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11957>
- Firmansyah, A., Prasetya, R. A., & Ardha, M. A. Al. (2021). Technical Review of The Role Physical Conditions in Football. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1). <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p87-93>
- Fitrian, Z. A., Graha, A. S., Nasrulloh, A., & Asmara, M. (2023). The Positive Impact of Small-Sided Games Training on VO2 max and Passing Accuracy in Futsal Players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1). <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110127>
- Haxhiu, B., Gara, E., Durguti, Z., & Gashi, F. (2016). Importance of physical therapists inclusion as members of football teams medical staff in Kosovo's super league and first league. *Physiotherapy*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2016.10.245>
- Karola, R. H., & Padli. (2021). Teknik Shooting Dalam Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1).
- Manoj Kumar, A., Subbulakshmi, V., & Sivamani, S. (2020). Small side games– A training module and a practical application in soccer. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1).
- Pérez, S., Rodríguez, A., Sánchez, A., De Mena, J. M., Fuentes, J. M., Castaño, R., & Martín, N. (2019). Effect of small-sided games on football players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte*, 19(74). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.012>

- Sunarto, W., Suharjana, Nugroho, S., Wali, C. N., Sumaryanto, Komarudin, Guntur, & Louk, M. J. H. (2023). The Effect of Circuit Training on Improving the Physical Condition of Northwest Pantar Football Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1). <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110101>
- Szymiski, D., Krutsch, V., Achenbach, L., Gerling, S., Pfeifer, C., Alt, V., Krutsch, W., & Loose, O. (2022). Epidemiological analysis of injury occurrence and current prevention strategies on international amateur football level during the UEFA Regions Cup 2019. *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 142(2). <https://doi.org/10.1007/s00402-021-03861-9>
- Thompsett, B., Harland, A., & Roberts, J. (2016). Investigating the Relationship between Physical Properties of a Football and Player Perceptions. *Procedia Engineering*, 147. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2016.06.231>
- Wang, J. (2023). Prevention Of Sports Injuries In Soccer. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0487](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0487)
- Yulianto, P. F. (2018). Sepak bola dalam industri olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1).
- Zanin, M., Ranaweera, J., Darrall-Jones, J., Weaving, D., Till, K., & Roe, G. (2021). A systematic review of small sided games within rugby: Acute and chronic effects of constraints manipulation. *Journal of Sports Sciences*, 39(14). <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1891723>