

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *WALL PASS* TERHADAP KETEPATAN *PASSING CLUB* SEPAK BOLA PUTRI JAVANESIA KABUPATEN BATANG

Ajeng Sekar Emylliany¹, Husnul Hadi² dan Danang Aji Setiawan³

email: ajengsekar2207@gmail.com ajohusnul@gmail.com danangajisetiawan@upgris.ac.id

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is rooted in observations at the Javanesia Women's Football Club, Batang Regency, which shows that many players still experience difficulty in passing aimlessly or not reaching the target correctly. The main target of this research is an effort to assess whether training in small-sided games and wall passes has an impact on increasing passing accuracy among Javanesian football players in Batang Regency. The research method uses a quantitative approach using a pre-experimental design in the form of a one group pre-test & post-test. The sample was selected through purposive sampling, and consisted of 18 players from the Javanesian women's football population in Batang Regency who confirmed using a total sampling technique. The research instrument used is evaluating passing accuracy using the low ball passing test. From the analysis of the N-Gain Score test results, it can be seen that there has been a significant increase with the average N-gain score reaching 29.86 or around 29%. The range of N-gain score values varies between 0% to 57%. The findings from the research show that there is a positive effect from Small Sided Games and Wall Pass training on increasing passing accuracy among members of the Javanesian women's soccer club, Batang Regency. As a recommendation, this exercise can be considered as an effective choice as a variation in improving the ability of passing accuracy for Javanesian women's football club players, Batang Regency.

Keywords: *Small sided games , Wall pass , Passing*

Abstrak

Penelitian ini berakar dari hasil pengamatan di Klub Sepakbola Putri Javanesia Kabupaten Batang, yang menunjukkan bahwa banyak pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan passing yang tidak terarah atau tidak mencapai sasaran dengan tepat. Sasaran utama dari riset ini yakni upaya menilai apakah pelatihan game sisi kecil maupun umpan tembok memiliki dampak kepada peningkatan ketepatan umpan pada para pemain sepak bola Javanesia Kabupaten Batang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan pre-experimental dalam wujud one group pre-test & post-test. Sampel dipilih melalui purposive sampling, dan terdiri dari 18 pemain dari populasi sepakbola putri Javanesia Kabupaten Batang yang ditegaskan memakai teknik sampel total. Instrumen riset yang dipakai yaitu evaluasi ketepatan passing dengan menggunakan tes mengoper bola rendah. Dari analisis hasil uji N-Gain Score, terlihat bahwa terjadi peningkatan signifikan dengan rerata skor N-gain mencapai 29,86 atau sekitar 29%. Rentang nilai N-gain score ini bervariasi antara 0% hingga 57%. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwasanya ada efek positif dari pelatihan Small Sided Games dan Wall Pass terhadap kenaikan ketepatan mengumpan pada anggota Klub sepak bola putri Javanesia Kabupaten Batang. Sebagai rekomendasi, latihan ini dapat dianggap sebagai pilihan yang efektif sebagai variasi dalam meningkatkan kemampuan ketepatan passing bagi pemain Klub sepakbola putri Javanesia Kabupaten Batang.

Kata kunci: *Permainan sisi kecil, Umpan dinding, Mengumpan*

PENDAHULUAN

Bergerak adalah serangkaian kegiatan yang terencana untuk membuat tubuh, pikiran dan hubungan sosial kita lebih kuat dan berkembang. Konsep ini tertuang pada konstitusi no. 3 th 2005 terkait olahraga nasional di bagian awal bab pertama.

Olahraga prestasi adalah praktik olahraga yang memperkuat dan mengembangkan atlet melalui perencanaan yang teratur dan berkelanjutan, melalui berbagai tingkatan kompetisi, dengan dukungan pengetahuan dan teknologi olahraga, demi mencapai prestasi tertinggi. Pada intinya, fokusnya adalah pada olahraga prestasi yang memiliki potensi unggul untuk mencapai prestasi luar biasa. Ini menjadi sorotan yang ditekankan, sesuai dengan ketentuan dalam dasar sistem keolahragaan nasional mencakup pasal 34 ayat 2, yang mengamanatkan pejabat daerah atau pusat untuk mengelola secara progresif setidaknya satu-satunya cabang olahraga yang mana di anggap sebagai unggulan, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Permainan sisi kecil ialah bentuk pelatihan beraksi kreatif, menghadirkan pembatasan seperti ukuran lapangan, jumlah pemain, durasi dan aturan tertentu. Melalui permainan ini, dapat terungkap bakat unik seorang pemain sepak bola. Di dunia latihan orang dewasa, *small side games* menjadi bagian yang tak terpisahkan dari program pelatihan, diadaptasi dengan berbagai format sesuai dengan sasaran serta konsep pengajar. Kenaikan dan pembangunan aspek fisik ditekankan secara proporsional sesuai dengan keperluan yang spesifik (Nala, 2011). Dibuktikan (Rampinini et al, 2007), Hal yang bisa disorot adalah keutamaan penerapan pelatihan game sisi kecil yang sangat dinamis, sebab karakter pelatihannya berubah seiring dengan jumlah peserta yang berpartisipasi, dari yang lebih kecil menjadi lebih besar. Dalam latihan ini, setiap pemain aktif berinteraksi dengan bola dan menghadapi situasi permainan secara langsung (Capranica et al, 2001). Dalam konteks tersebut, diperlukan keahlian teknik antara lain keterampilan membawa lalu menyepak, Adapun aspek taktik berlari tidak membawa bola serta berkolaborasi sesama pemain. Melalui game sisi samping, otot-otot pada bagian dasar kaki misalnya fibularis, soleus, serta muscle tendon dan otot lainnya seperti superior fibular, interior fibular, dan extensor hallucis longus dapat dipengaruhi. Kekuatan otot-otot ini memainkan peran penting

dalam memberikan dorongan yang kuat dan vital saat seseorang aktif bergerak, terutama dalam konteks kegiatan olahraga (Suharno, 1985).

Teknik latihan wall pass adalah pendekatan yang sangat sederhana, melibatkan dua atau lebih pemain bola yang berkolaborasi untuk menembus pertahanan lawan yang padat dengan saling beroperasi, memanfaatkan dinding sebagai alat bantu (Syahrul, 2015). Latihan wall pass dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk teknik menendang bola, pengamatan visual, posisi kaki, dan postur tubuh. Hal ini bertujuan untuk mengasah kemampuan passing bola yang presisi dan memiliki kekuatan yang optimal. Dalam sesi latihan wall pass, terdapat sentuhan unik di mana dua pemain berkolaborasi; seorang pemain menjadi "dinding" yang mengarahkan pergerakan bola, sedangkan pemain yang memberikan umpan bergerak cepat ke depan, menciptakan ruang yang dinamis untuk menerima umpan kembali. Tujuan latihan ini tidak hanya mempertajam keterampilan passing, tetapi juga menciptakan dinamika permainan yang luar biasa dan tidak konvensional bagi para pemain. Wall pass, menurut (Budiwanto, 2013: 17), tidak hanya memberikan kelancaran, tetapi juga memfasilitasi pemain untuk merancang serangan dengan lebih kreatif di wilayah pertahanan lawan. Dalam pandangan (Syahrul Faizal, 2015: 45), wall pass tidak sekadar memberikan kemudahan, melainkan memungkinkan serangan yang lebih efektif dengan melibatkan sekelompok pemain, membuka peluang untuk penetrasi yang kreatif di pertahanan lawan.

Dalam dunia sepak bola yang bergerak cepat, melewati lawan dengan sempurna merupakan seni yang wajib dikendalikan tiap pilarnya, terutama melalui aspek pokok seperti passing. Keterampilan tersebut tidak hanya memainkan peran kunci dalam membentuk serangan awal, tetapi juga menjadi fondasi utama untuk menghasilkan umpan yang akurat. Dalam setiap sesi latihan passing, melewati lawan bukan hanya menjadi rutinitas, tetapi juga menjadi kunci membuka pintu serangan. Namun, di balik kecakapan teknis, ada unsur keunikan yang muncul. Suksesnya sebuah umpan tidak hanya bergantung pada kemampuan teknis, melainkan juga pada momen yang tepat dan pilihan rekan setim yang cerdas. Dalam permainan ini, gerakan dan posisi rekan setim memiliki peran yang sama pentingnya dengan pemain yang sedang mengontrol bola. Ini seperti mengatur sebuah orkestra, di

mana setiap elemen harus berjalan seiring untuk menciptakan harmoni dalam serangan (Hermans, 2009: 76).

Passing dalam sepak bola adalah cara kita mengirimkan bola ke rekan satu tim. Ketika bermain di lapangan yang datar dan kecil, passing perlu dilakukan dengan penuh kekuatan dan ketepatan, terutama ketika bola bergerak sejajar dengan tumit pemain. Ini penting karena sebagian besar waktu di lapangan sepak bola penuh dengan aksi passing yang memerlukan kemampuan yang baik (Lhaksana, 2009: 30). Demi mengasah keahlian mengumpan, diwajibkan mengendalikan tindakan agar dapat mencapai target yang diinginkan. Prosedur yang perlu diikuti melibatkan beberapa langkah, yaitu: 1) Tempatkan tumpuan kaki berada dibagian sisi bola. 2) Pada waktu melaksanakan umpan, gunakan kaki dalam. Utamakan untuk menguatkan belakang kaki supaya sentuhan pada bola menjadi sangat kokoh. Pastikan kaki dalam mengarah pada pertengahan bola (bagian pusat) serta menekan ke dasar untuk mencegah bola mengudara. 3) lanjutkan aktivitas berikutnya, yakni setelah menyentuh bola, lanjutkan mengayunkan kaki tanpa menghentikannya.

Ketepatan tidak sekadar kemampuan mengarahkan sesuai standar ke objek yang diinginkan, tapi juga merupakan semacam keahlian dalam memelihara detail atau kejituan. KBBI menerjemahkan akurasi menjadi ketelitian, menyoroti adanya kecermatan dan keakuratan dalam upaya mencapai target atau sasaran tertentu. Menurut Suharno, seperti yang terungkap oleh (Indra Prabowo, 2011: 67) ketepatan bukanlah sekadar keterampilan mengarahkan gerak menuju suatu tujuan. Lebih dari itu, ketepatan memiliki keunikannya sendiri, yakni sebagai kemampuan mengarahkan sesuatu gerakan ke titik sasaran sesuai dengan maksudnya. Proses pengarahannya dilakukan dengan kesadaran penuh terhadap objek yang diinginkan, dengan harapan mencapai output akhir yang sudah diantisipasi sebelum itu. pada konteks tersebut, ketepatan menuntut fokus sepenuhnya pada tujuan yang diinginkan. Lebih dari sekadar ketepatan dalam arti harfiah, ini juga menciptakan keharmonisan antara keinginan yang diinginkan dan realitas yang dihasilkan terhadap tujuan tertentu. Faktor-faktor yang memengaruhi ketepatan dapat berasal dari berbagai elemen, termasuk yang bersumber dari dalam batin ataupun yang hadir dari bagian luar. Komponen internal merupakan elemen-elemen yang tumbuh dari dalam diri seseorang, dapat diatur, dan menjadi bagian dari kendali pribadinya. Sementara itu,

faktor eksternal adalah elemen-elemen yang lahir dari luar individu dan berada di luar kendalinya. (Sukadiyanto, 2006: 102-104) mengidentifikasi beragam faktor yang memberikan sentuhan khas pada ketepatan, termasuk tingkat kesulitan, pengalaman masa lalu, keterampilan yang telah dimiliki, jenis keterampilan yang terlibat, kondisi emosional, dan kemampuan untuk mengantisipasi gerak.

Sepakbola adalah pertandingan tim yang memanfaatkan bola serta memainkannya memakai kaki, kepala, ataupun bagian fisik lainnya, tidak boleh menyentuh tangan. Meskipun penjaga gawang diizinkan menggunakan tangan untuk menangkis atau menangkap bola. Tiap kesebalasan beranggotakan atas 11 pemain. Di Kabupaten Batang, terdapat sejumlah klub sepak bola, termasuk Sepakbola Wanita Javanesia. Olahraga ini memerlukan penguasaan keterampilan dasar seperti berlari, dribbling, passing, dan shooting, yang sering disebut sebagai keterampilan teknis, sebagai fondasi kesuksesan di lapangan. Menurut (Bachtiar, 2019) sepak bola adalah olahraga yang sangat inklusif dan dapat dijangkau oleh siapa pun dari segala latar belakang. Selain itu, permainan ini dapat dimainkan di berbagai tempat, menciptakan kesempatan unik bagi siapa saja untuk merasakan kegembiraan dan semangat kompetisi, di mana pun mereka berada.

Dari pengamatan peneliti pada hari Minggu, 8 Oktober 2023, pukul 16.00, di lapangan sepak bola Desa Krengseng, Kabupaten Batang, terungkap bahwa saat Pemain Sepak Bola Putri Javanesia tengah berlatih Small Sided Games dan Wall Pass, masih banyak di antara mereka yang merasa kesulitan mengarahkan gerakan dengan tepat atau menyasar sasaran dengan benar. Meski pelatih telah berupaya meningkatkan akurasi passing melalui latihan, namun ternyata hasil yang diharapkan belum kunjung tiba. Kemunduran peningkatan tersebut sebagian besar disebabkan oleh kurang optimalnya metode latihan yang selama ini diterapkan, terutama dalam mengasah kemampuan game sisi kecil dan Umpan tembok pada tingkat akurasi mengumpan para pemain Sepak Bola Putri Javanesia.

Setelah memahami uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa solusi terhadap stagnasi kemajuan Small Sided Games dan Wall Pass para pemain sepak bola Putri Javanesia dapat ditemukan melalui penerapan metode latihan yang lebih inovatif. Untuk menghadapi tantangan ini, pelatih perlu menciptakan lingkungan latihan yang membangkitkan semangat atlet, memungkinkan mereka menguasai Small Sided Games dan Wall Pass dengan lebih intens, khususnya dalam aspek ketepatan

passing. Maka, diperlukan metode latihan yang bisa menggerakkan semangat dan keterlibatan atlet dalam menguasai Small Sided Games dan Wall Pass. Dengan cara ini, diharapkan latihan Small Sided Games dan Wall Pass mampu memberikan dampak positif, meningkatkan akurasi ketepatan passing bagi pemain Sepak Bola Putri Javanesia di Kabupaten Batang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan metode eksperimen semu yang bertujuan mengeksplorasi dinamika sebab-akibat. Fokusnya adalah memastikan bahwa hasil penelitian sejalan dengan tujuan yang diinginkan. Dalam ranah penelitian ini, sorotan difokuskan pada efek pelatihan game sisi kecil serta umpan tembok terhadap ketepatan mengumpan pada klub sepak bola wanita Javanesia Kabupaten Batang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Eksperimen ini berlangsung selama 4 minggu, melibatkan 12 pertemuan secara total. Data yang terkumpul mencakup Pre-test dan Post-test, di mana sepuluh tendangan rendah diarahkan ke gawang kecil sebagai target. Tendangan dianggap berhasil jika mencapai sasaran dalam jarak 9 cm. Evaluasi dilakukan berdasarkan jumlah tendangan yang berhasil masuk dari sepuluh percobaan. Hasil statistik kemudian digunakan untuk menyajikan kinerja klub Sepak Bola Wanita Javanesia di Kabupaten Batang.

Deskripsi data dari percobaan awal (*pre-test*) serta percobaan akhir (*post-test*) mengenai ketepatan passing para pemain Sepak Bola Wanita Javanesia di Kabupaten Batang bisa dijabarkan seperti berikut ini:

Tabel 4.1 Tabulasi Frekuensi

Nilai	Norma
61 sampai 80	Sangat Baik
41 sampai 60	Baik
21 sampai 40	Sedang
0 sampai 20	Kurang

Sumber: (Dharmawan Effendy, 2015)

Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif

	<i>Descriptive Statistic</i>	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Valid (N)	18	18
Minimum	20	30
Maximum	40	70
Mean	28,89	50,00
Std. Deviation	6,764	11,376
Range	20	40

Sumber: Hasil Olah Data 2024

Dari data yang tercantum dalam tabel diatas terungkap bahwa nilai rata-rata (mean) pada pre-test (sebelum intervensi) sebesar 28,89, dengan nilai minimum 20 dan maksimum 40, menciptakan rentang data sejauh 20. Simpangan baku (std.Deviation) pada pre-test tercatat sebesar 6,764. Sementara itu, rata-rata pada post-test (setelah intervensi) adalah 50,00, dengan rentang data dari 30 hingga 70, menciptakan jarak sejauh 40. Simpangan baku pada post-test mencapai 11,376.

PEMBAHASAN

Dari hasil riset, terlihat bahwa nilai thitung (18,120) memperlihatkan kelebihan dari nilai ttabel (2,030), sebuah indikasi kuat bahwa pelatihan game sisi kecil ataupun umpan tembok menghadirkan dampak positif terhadap ketepatan umpan pemain Sepak Bola Wanita Javanesia di Kabupaten Batang. Upaya peningkatan melalui latihan small-sided games dan wall pass tidak hanya berhasil, tapi juga menciptakan perbaikan yang luar biasa. Perlu dicatat bahwa efek positif ini menandakan bahwa latihan small-sided games dan wall pass tidak hanya sekadar latihan, tetapi menjadi pemicu peningkatan substansial. Dengan demikian, latihan ini dapat dipandang sebagai faktor kunci dalam meningkatkan ketepatan passing yang berkualitas dan terarah. Faktor kritis lainnya adalah konsistensi dan pengaturan jadwal latihan yang memperhitungkan bobot, kedalaman, dan waktu mengacu pada aspek fisik tiap atlet. Dari paparan itu, bisa disarikan sehingga pelaksanaan games sisi kecil bukan sekadar simulasi permainan sepakbola biasa, melainkan suatu praktik langsung yang memberikan pemain penguasaan

komprehensif terhadap aspek teknik, taktik, dan fisik. Selanjutnya, strategi wall pass dengan melakukan passing satu dua mungkin terdengar sederhana, namun nyatanya memerlukan dedikasi dan latihan yang mendalam dari setiap pemain. Pada tahap ini, para pemain dibagi menjadi dua tim bersaing, yakni tim A dan tim B, yang saling berhadapan dalam melaksanakan passing wall pass secara bergantian, mulai dari posisi paling depan hingga paling belakang.

Dari evaluasi N-Gain Score, tampak adanya peningkatan yang mencolok dari nilai rata-rata Nilai Gain pada tes awal menuju tes akhir. Rerata skor NGain mencapai 29,86 atau sekitar 29%, dengan variasi dari 0% hingga 57%. Dengan temuan tersebut, dapat diputuskan bahwa tindakan yang diujikan di klub SSB Javanesia berhasil dengan baik, menghasilkan peningkatan yang efektif.

Dalam dunia sepakbola, kemampuan seorang pemain dalam melakukan passing menjadi kunci untuk memastikan kenyamanan rekan setim saat menerima bola. Pemain tidak hanya diharapkan menguasai teknik passing dengan baik, tetapi juga memiliki intuisi untuk menentukan apakah momen tersebut memerlukan passing dengan kekuatan penuh atau lebih lembut. Inilah esensi dari keahlian sepakbola yang sejati, di mana pemain bukan hanya menjadi pengirim bola, tetapi juga arsitek dari kelancaran permainan tim.

Kekurangan dari jenis latihan ini terletak pada keterbatasan sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk meningkatkan ketepatan passing sepak bola, terutama ketika kondisi lapangan tidak mendukung akibat cuaca yang buruk. Hal ini menyebabkan latihan tidak dapat mencapai tingkat optimal dalam melatih ketepatan passing. Selain itu, kurangnya dorongan motivasi selama proses latihan juga menjadi kendala, mengakibatkan pemain tidak mencapai potensi maksimalnya dalam melaksanakan latihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan eksplorasi pencapaian riset, pemrosesan data, serta diskusi yang telah dilaksanakan oleh peneliti, bisa disetujui bahwa ada dampak yang sangat berarti terhadap peningkatan ketepatan passing melalui penerapan pelatihan games sisi kecil maupun wall pass pada klub Sepakbola Wanita Javanesia Kabupaten Batang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahtra, Ridho, Untung Fahrozi, and Aldo Naza Putra. 2020. "Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) Melalui Latihan Circuit Training Ekstensif." *JUARA: Jurnal Olahraga* 5(2):201–8. doi: 10.33222/juara.v5i2.979.
- Baskoro, A. S. (2016). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta . Skripsi
- Beale, Michael. Small Side Games. Green Star Media. Diambil dari <http://files.Leaguacathletics.com/images/Club/15058/Coaching%64-SmallSide-Games.Pdf> (diakses pada tanggal 18 november 2017).
- Ben Buckley. (2013). Optus Small Sided Football Handbook. Diakses <http://www.smallsidedfootball.com.au/>. Pada tanggal 21 Februari 2013, jam 14.22 WIB.
- Bozkurt, Sinan, Mert Çoban, and Umut Demircan. 2021. "The Effect of Football Basic
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2016). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- Deypaha, I. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Daya Tahan Cardiovascular dan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola SMA Negeri 2 Gorontalo. Skripsi, 1(832410075).
- Effendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1-10.