

Perbandingan Metode *Small Side Games* Dan Metode *Give And Go* Terhadap Keefektifan *Passing* SSB PERSISAC

Aldian Ramadhan Marnawati, Galih Dwi Pradipta, dan Dian Ayu Zahraini

email: ramadhanaldian11@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is motivated by the low quality of passing children aged 12-13 years, this can be seen when doing matches the results are less than optimal. The purpose of this study was to find out whether there was an effectiveness of the small side games training method on the passing results of SSB Persisac Semarang players, whether there was an effectiveness of the give and go method on the passing results of SSB Persisac Semarang players and whether there was a comparison between the small side games training method and the give and go method. on the passing results of SSB Persisac Semarang players. The research method used in this research is quasi-experimental designs with the design used in this research is Time Series Design. The data collection technique uses a measurement test with the Battery Test system. The population in this study were SSB Persisac Semarang players aged 12-13 years, totaling 24 people. The results of data analysis using the Independent Sample T-Test (unpaired samples) obtained the value of $t_{count} (2457) > t_{table} (2.0129)$ and the value of $Sig. (0.042) < (0.05)$ then H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a comparison between the small sided games training method and the give and go method on the passing results of SSB Persisac Semarang players. The average passing result using small side games exercises is 8.75 with an average increase of 27.66% and the average passing result using give and go exercises is 8.25 with an average increase of 22.98%. Because the average football passing result with small side games training is higher than the give and go exercise. So it can be concluded that the practice of small side games is more effective in improving football passing results in SSB Persisac Semarang children.

Keywords: Small Sided Games, Give and Go, Passing Effectiveness, Soccer

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi rendahnya kualitas *passing* anak Usia 12-13 Tahun, hal ini terlihat saat melakukan pertandingan hasilnya kurang maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada keefektifan metode latihan *small side games* terhadap hasil *passing* pemain SSB Persisac Semarang, apakah ada keefektifan metode *give and go* terhadap hasil *passing* pemain SSB Persisac Semarang dan apakah ada perbandingan antara metode latihan *small side games* dan metode *give and go* terhadap hasil *passing* pemain SSB Persisac Semarang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *quasi experimental designs* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Time Series Design*. Teknik pengambilan data menggunakan tes pengukuran dengan sistem *Battery Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Persisac Semarang usia 12-13 tahun yang berjumlah 24 orang. Hasil analisis data dengan menggunakan *Independent Sample T-Test* (sampel tidak saling berpasangan) diperoleh nilai $t_{hitung} (2457) > t_{tabel} (2,0129)$ dan nilai $Sig. (0,042) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbandingan antara metode latihan *small sided games* dan metode *give and go* terhadap hasil *passing* pada pemain SSB Persisac Semarang. Rata-rata hasil *passing* dengan menggunakan latihan *small side games* sebesar 8,75 dengan peningkatan rata-rata sebesar 27,66% dan rata-rata hasil *passing* dengan menggunakan latihan *give and go* sebesar 8.25 dengan peningkatan rata-rata sebesar 22,98%. Karena rata-rata hasil *passing* sepak bola dengan latihan *small side games* lebih tinggi daripada latihan *give and go*. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *small side games* lebih efektif meningkatkan hasil *passing* sepak bola pada anak SSB Persisac Semarang.

Kata kunci: Small Sided Games, Give and Go, Keefektifan *Passing*, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Olahraga ialah suatu aktivitas gerak tubuh bagi manusia untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang. Olahraga dapat kita lakukan dimana saja dan kapan saja sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing setiap orang. Dengan olahraga rutin menurut kapasitas tubuh kita dapat menjaga kesehatan tubuh dan pencernaan menjadi baik.

Dalam penelitian ini metode latihan yang digunakan ialah *small sided games*. Metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan dan keterampilan pemain sepak bola. Bentuk latihan ini dimainkan dengan pemain kurang dari 11 orang dan dilapangan yang lebih kecil. Sedangkan bentuk latihan *give and go* ialah suatu gerakan memindahkan bola dari satu titik ke titik lain.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Persatuan Sepak Bola Sambiroto Complek atau disingkat dengan SSB PERSISAC ialah pondasi awal untuk mencetak atlet sepak bola usia dini. Program latihan yang disusun dengan baik dapat menjembatani atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Tujuan dibentuknya SSB untuk membina dan mengembangkan bibit-bibit sepak bola potensial.

Hasil observasi di lapangan Sambiroto pada tanggal 25 September 2020, peneliti menemukan masih ada anak yang melakukan dribble bola secara terus-menerus dan saat melakukan umpan tidak mencapai target. Masih banyak atlet yang belum melakukan *passing* dalam ujicoba antar SSB. Hal ini dapat dilihat dari pengambilan data *pretest* 24 atlet SSB PERSISAC Semarang usia 12-13 tahun dengan 10 kali percobaan melakukan *passing*. Terdapat 8 anak yang efektif melakukan *passing* berhasil lebih dari 6 kali *passing* tepat pada sasaran, sedangkan 16 anak yang lainnya gagal. Dalam instrumen ini, dikatakan seseorang memiliki *passing* yang baik jika dapat mencapai skor lebih dari 6 yang mengenai sasaran. Peneliti menemukan masalah tingkat keefektifan *passing* yang dimiliki anak kurang baik.

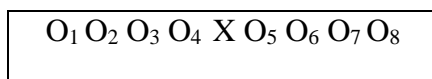
Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan *Small Sided Games* dan Metode *Give and Go* Terhadap Keefektifan *Passing* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Anak SSB Usia 12-13 Tahun”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental designs*. Menurut Sugiyono (2018:120) desain ini mempunyai kelompok control, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Metode ini digunakan untuk perbandingan metode latihan *small sided games* dan metode *give and go* terhadap keefektifan *passing* sepak bola pada anak ssb usia 12-13 tahun. Sedangkan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Time Series Design*. Rancangan ini merupakan rancangan yang menyertakan tes awal dan tes akhir untuk menunjukkan adanya perubahan atas perlakuan.

Desain penelitian *Time Series Design*



Sumber : (Sugiyono 2018:120-121)

Keterangan :

O₁ = O₂ = O₃ = O₄ = Hasil pretest yang baik

O₅ = O₆ = O₇ = O₈ = Hasil perlakuan yang baik

Perbandingan metode latihan *small sided games* dan metode *give and go* terhadap keefektifan *passing* sepak bola pada anak ssb usia 12-13 tahun.= (O₅ + O₆ + O₇ + O₈ - O₁ + O₂ + O₃ + O₄).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang wajib dimiliki setiap atlet. Passing dalam permainan sepak bola bertujuan agar dapat mengoper bola dari satu teman ke teman lainnya sehingga memiliki ruang gerak yang sangat banyak. Permainan yang cepat didukung oleh kualitas passing yang baik. Oleh karena itu, peneliti melakukan studi kasus untuk keefektifan passing dalam sepak bola dengan menerapkan metode latihan *small side games* dan *give and go* pada atlet SSB Persisac Semarang usia 12-13 tahun sebanyak 24 orang.

1. Metode Latihan Small Side Games efektif terhadap hasil passing pada pemain SSB Persisac Semarang

Dalam penelitian ini diterapkan metode latihan small side games pada SSB Persisac Semarang usia 12-13 tahun untuk mengetahui efektifitas nya dalam passing sepak bola. Hasil analisis data dengan Paired Sample T-Test diperoleh $|t_{hitung}| = |-10,359| > t_{tabel}$ (2,0866) dan $Sig.(0,000) < \alpha$ (0.05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti metode latihan small sided games berpengaruh terhadap hasil passing pada pemain SSB Persisac Semarang. Dimana terjadi peningkatan rata-rata passing dari pretest sebesar 4,96 menjadi posttest sebesar 8,75. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode latihan Small Side Games efektif dalam meningkatkan passing sepak bola pada SSB Persisac Semarang usia 12-13 tahun sebesar 27,66%.

2. Metode Latihan Give and Go efektif terhadap hasil passing pada pemain SSB Persisac Semarang

Dalam penelitian ini diterapkan metode latihan small side games pada SSB Persisac Semarang usia 12-13 tahun untuk mengetahui efektifitas nya dalam passing sepak bola. Hasil analisis data dengan Paired Sample T-Test diperoleh $|t_{hitung}| = |-12,454| > t_{tabel}$ (2,0866) dan $Sig.(0,000) < \alpha$ (0.05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti metode latihan give and go berpengaruh terhadap hasil passing pada pemain SSB Persisac Semarang. Dimana terjadi peningkatan rata-rata passing dari pretest sebesar 5,17 menjadi posttest sebesar 8,25. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode latihan give and go efektif dalam meningkatkan passing sepak bla pada SSB Persisac Semarang usia 12-13 tahun sebesar 22,98%.

3. Perbandingan antara metode latihan Small Side Games dan Give and Go efektif terhadap hasil passing pada pemain SSB Persisac Semarang

Atlet di SSB Persisac Semarang diberikan 2 metode latihan untuk meningkatkan efektifitas passing dalam sepak bola yaitu metode latihan *small side games* dan metode latihan *give and go*. Sehingga dilakukan perbandingan antara metode latihan *small sided games* dan *metode give and go* terhadap keefektifan passing sepak bola pada anak SSB usia 12-13 tahun,

Analisis data dengan menggunakan *Independent Sample T-Test* (sampel tidak saling berpasangan) diperoleh nilai t hitung (2457) > t tabel (2,0129) dan nilai Sig. (0,042) < α (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbandingan antara metode latihan *small side games* dan metode *give and go* terhadap hasil *passing* pada pemain SSB Persisac Semarang. Rata-rata hasil *passing* dengan menggunakan latihan *small side games* sebesar 8,75 dengan peningkatan rata-rata sebesar 27,66% dan rata-rata hasil *passing* dengan menggunakan latihan *give and go* sebesar 8.25 dengan peningkatan rata-rata sebesar 22,98%. Karena rata-rata hasil *passing* sepak bola dengan latihan *small side games* lebih tinggi daripada latihan *give and go*. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *small side games* lebih efektif meningkatkan hasil *passing* sepak bola pada SSB Persisac Semarang usia 12-13 tahun.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan dan pembahasan hasil penelitian tentang Perbandingan Metode *Small Sided Games* dan *Metode Give and Go* Terhadap Keefektifan Passing Sepakbola Pada Anak SSB Usia 12-13 Tahun di SSB Persisac Semarang tahun 2020 dapat disimpulkan sebagai berikut : 1.Ada keefektifan pada metode latihan *small side games* terhadap hasil *passing* pada pemain SSB Persisac Semarang; 2. Ada keefektifan pada metode *give and go* terhadap hasil *passing* pada pemain SSB Persisac Semarang; 3. Terdapat perbandingan metode latihan *small sided games* dengan metode *give and go* untuk hasil keefektifan *passing* sepak bola pada anak ssb usia 12-13 tahun dan berdasarkan pembahasan hasil penelitian di atas bahwa latihan

small sided games lebih efektif dibandingkan latihan *give and go* dalam hasil *passing* pada pemain SSB Persisac Semarang.

Saran Bagi Atlet Sepak bola: 1. Dapat meningkatkan keefektifan *passing* antar pemain; 2. Meningkatkan solidaritas dalam bekerjasama tim dalam perpaduan *passing* panjang maupun pendek. *Saran* Bagi pelatih: 1. Dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan keefektifan *passing*; 2. Mendapatkan metode baru yang dapat dijadikan untuk program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A. T. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain UKM Sepakbola UNY.
- Bimanggara, Y. L. (2016). Kelengkapan Sarana dan Prasarana Sepak Bola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kota Yogyakarta Tahun 2016.
- Etizen, N., Pujiyanto, D., & Aswin, A. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Atlet Sepak Bola Kaur Perciaguna FC (Gunung Agung Kaur Utara) (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Fiddiin, F. R. B. (2015). Model Latihan Permainan dengan Menggunakan Batasan Dua Sentuhan dan Tiga Sentuhan Terhadap Kemampuan *Short Passing* Sepak Bola pada SSB Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Perdana, D. S., Sudjana, I. N., & Januarto, O. B. (2017). Pengaruh Latihan Small Sided Games 4X4 dan 8X8 Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* pada Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Grati Kabupaten Pasuruan. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 40-55.
- Putra, B. P., & Tafaqur, M. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch dan Two Touch Terhadap Keterampilan *Passing* di SSB PS BUM Ku-13 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 30-35.
- Rianto, A., Wijono, W., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games 6 Lawan 6 dan 7 Lawan 7 terhadap Kelincahan dan Keterampilan *Dribbling* Pemain

Sepak Bola. *e-Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(2), 293-304.

Rizaldi, G., Yunus, M., & Supriyadi, S. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Peningkatan VO2MAX pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Iguana Kicker Club (IKC) FC Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Sport Science*, 9(1).

Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games terhadap Ketepatan Umpan Passing pada Pemain Sepak Bola Mahardhika FC. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 218-226.

Saputra, A. Y., Suratmin, S. P. M., & Kardiawan, I. K. H. (2018). Pengaruh Pelatihan Passing Drop Pass dan Passing Segitiga terhadap Keterampilan Passing pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Negeri Patas Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 8(2).

Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Widiarso, W. (2020). Pengaruh Variasi Passing dan Target terhadap Ketepatan Passing Menggunakan Kaki Bagian dalam Pemain Sepak Bola Tim SMPN 7 Muaro Jambi. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 2(2), 56-65.