

Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Keterampilan *Dribbling* PemainSSB Yupiter Putra Usia 8-12 Tahun

The Effect of Small Sided Game Training on the Dribbling Skills of SSB Yupiter Boys Aged 8-12 Years

Gevin Syahraya¹

STKIP PGRI Trenggalek¹

email: Keprokraya@gmail.com¹

Abstrak

Small Sided Game yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana teknik latihan SSD terhadap kemampuan *dribbling* pemain Jupiter SSB berusia 8–12 tahun. Jenis Penelitian ini bersifat eksperimen dengan model *pre-experimental design* dengan memberikan *treatment* untuk menentukan tingkat peningkatan yang ditunjukkan oleh peserta didik dengan jumlah sampel 10 pemain. Data diperoleh melalui kegiatan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan kepada pemain SSB Yupiter usia 8-12 tahun. Hasil analisis data diketahui bahwa uji normalitas *pretest* $15,26 > 0,05$ dan *posttest* $12,50 < 0,05$, uji homogenitas nilai p (*sig.*) $17,502 > 0,05$ dan hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{5,758} > t_{(10)2,228}$, dan nilai *sig.* $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji t menunjukkan bahwa H_a diterima atau proses *treatment* memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 18,08%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* latihan *small sided game* terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Yupiter usia 8-12 tahun dan memberikan pengaruh sebesar 18,08% dibandingkan sebelum dilakukan *treatment*. Dengan mempertimbangkan betapa pentingnya keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, Selama latihan, pelatih diharapkan dapat membantu pemain menjadi lebih baik dalam menggiring bola.

Kata kunci: Sepakbola, *Small Sided Game*, Keterampilan *Dribbling*

Abstract

*A small-sided game is a form of exercise that is made into the form of a football game. The size of the place is reduced so that the touch of the ball is increasing. The focus of the research was to find out how the SSD training technique compared to the dribbling ability of Jupiter SSB players aged 8-12 years. This type of research is an experiment with a pre-experimental design model by providing treatment to determine the rate of improvement shown by the student with a total sample of 10 players. The data was obtained through pre-test and post-test activities performed on SSB players aged 8-12 years. The results of data analysis showed that the pre-test normality test ($15.26 > 0.05$ and post-test ($12.50 < 0.05$), the homogeneity test of the p (*sig.*) value ($17.502 > 0.05$), and the results of the t test indicated that $t_{5.758} > t_{(10)2.228}$ and the *sig* value was $0,000 < 0,05$. The results showed that both variables of the study were distributed normally and homogeneously. The t -test results showed that H_a received or the treatment process had a significant effect of 18.08%. Thus, it can be concluded that the treatment of small-sided game training on the dribbling skills of SSB Yupiter players aged 8-12 years had an impact of 18,08% compared to before the treatment. Taking into account the importance of the skill of turning the ball in a football game, during training, the coach is expected to be able to help the player become better at rolling the ball.*

Keywords: Football, *small sided game practice*, *Dribbling skills*.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: Syahraya, G. (2023). Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Yupiter Putra Usia 8-12 Tahun. PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3 (2),28-32

Correspondence author: Gevin Syahraya, STKIP PGRI Trenggalek, Indonesia. E-Mail: Keprokraya@gmail.com
Received: 3 Januari 2023, **Revised** : 14 Juli 2023, **Accepted** : 16 Juli 2023

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan paling terkenal dan digemari di seluruh dunia. Sepakbola adalah olahraga yang memiliki daya tarik sangat luar biasa. Sepakbola sangat menarik dilakukan karena permainan ini menantang keterampilan fisik, teknik dan mental. Permainan ini juga menyajikan nilai-nilai karakter manusia dalam kehidupan dan menampilkan keindahan gerak. Karakter baik dan buruk tersaji dalam setiap permainan sepakbola untuk berjuang mencapai kemenangan dan prestasi. Sepakbola merupakan olahraga yang mampu menjadi jembatan penghubung seluruh umat manusia. Seorang pemain sepakbola yang baik mulai latihan pada usia putra 8-10 tahun dan usia puncak prestasi yaitu pada usia putra 10-18 tahun, seorang pemain sepakbola diharapkan dalam proses latihannya dilatihkan dengan berbagai macam bentuk gerak ketrampilan dasar sepakbola sehingga dapat memiliki ketrampilan dasar bermain sepakbola yang baik. Pemain yang memiliki ketrampilan dasar bermain sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan dalam sepakbola, contohnya: saat mengontrol/menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*).

Small sided game adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari 11 dan dilapangan berukuran lebih kecil (Bondarev D.V 2011). Selama latihan *small sided game* berlangsung, setiap pemain dapat lebih sering kontak dengan bola dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan sedikitnya jumlah peserta dari permainan sepakbola yang sebenarnya. *Small sided game* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif (Hill-Haas dkk, 2009). Penggunaan *small sided game* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly dan Drust, 2009). Latihan *small sided game* dapat meningkatkan ketrampilan pemain bola salah satunya menggiring bola. Saat latihan *small sided games* seseorang dihadapkan dengan situasi lebih banyak bersentuhan dengan bola dan keputusan yang tepat dalam permainan.

Pemain dituntut untuk meghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti dalam permainan yang sesungguhnya. *Small sided game* memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain. Sekolah Sepakbola (SSB) Yupiter merupakan salah satu sekolah sepakbola yang adadi Kabupaten Trenggalek khususnya di Desa Tugu. Latihan dilaksanakan sebanyak 5 kali dalam seminggu, yaitu untuk usia putra 8-11 tahun dilaksanakan pada hari rabu sore, jumat sore, dan minggu pagi, sedangkan untuk usia putra 12-15 tahun dilaksanakan pada hari selasa sore, kamis sore, dan sabtu sore. Pelatih SSB Yupiter yaitu ada 2 yaitu : *Coach* Yudha dan *Coach* Dian. Untuk Sarana dan Prasarana SSB Yupiter yaitu lapangan, gawang, bola, dan *cone*. Untuk Sarana dan Prasarana di SSB Yupiter terbilang masih kurang karena SSB Yupiter terbilang masih baru.

Untuk latihannya sendiri, berdasarkan observasi di SSB Yupiter untuk teknik sepakbolanya sudah baik hanya saja untuk teknik *dribbling* masih kurang baik dalam melakukannya karena pemain saat menggiring bola hanya terfokus pada gerakan bola dan saat direbut oleh musuh. Bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain yang cenderung masih kurang diberikan oleh pelatih. Kesalahan mendasar dalam permainan cenderung dilakukan oleh pemain dalam latihan. Hal ini dikarenakan pemain kerap kehilangan bola saat *dribbling* sehingga latihan pemain belum maksimal. Pentingnya latihan *dribbling* untuk pemain sepakbola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *dribbling* bagi

pemain sepakbola.

Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahui keterampilan teknik *dribbling* pemain sepakbola dengan latihan *small sided game*. Menurut (Herwin, 2016) tujuan latihan *small sided game* untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola diawali dengan pembelajaran dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan baik dan benar.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen Menurut (Jaedun, 2011) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian, karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Menurut (Jaedun, 2011) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest- Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Muhtadis, 2019). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 8-12 tahun di SSB Yupiter.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek ataupun subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). menurut (Arikunto, 2017) populasi adalah keseluruhan subjek peneliti dalam penelitian ini populasinya adalah pemain SSB Yupiter kelompok usia 8-12 Tahun yang berjumlah 10 siswa.

(Sugiyono, 2017) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulan akan dapat diperlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil harus betul-betul representatif (mewakili). Penelitian ini adalah penelitian populasi, karena jumlah populasi kurang dari 100 maka tidak menggunakan sampel. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Tingkat keterampilan yang akan dihitung yaitu meliputi tes *dribbling* sepakbola. Hasil dari penilaian kelima item tersebut kemudian dijumlahkan dan hasilnya dijadikan data kasar untuk menentukan tingkat keterampilan menggiring bola

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini hasil deskripsi dari penelitian yang telah dilakukan: Data diperoleh melalui kegiatan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan kepada pemain SSB Yupiter usia 8-12 tahun. Hasil analisis data diketahui bahwa uji normalitas *pretest* $15,26 > 0,05$ dan *posttest* $12,50 < 0,05$, uji homogenitas nilai p (*sig.*) $17,502 > 0,05$ dan hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{5,758} > t_{(10)2,228}$, dan nilai *sig.* $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji t menunjukkan bahwa H_a diterima atau proses *treatment* memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 18,08%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* latihan *small sided game* terhadap ketrampilan *dribbling* pemain SSB Yupiter usia 8-12 tahun. Dan memberikan pengaruh sebesar 18,08% dibandingkan sebelum dilakukan *treatment*. Mengingat pentingnya keterampilan menggiring dalam permainan

sepakbola, pelatih diharapkan dapat menjadi fasilitator yang baik bagi pemain sehingga dapat meningkatkan dan Dari hasil *pretest* dan *posttest* latihan *small sided game* pemain SSB Yupiter, didapati hasil data sebagai berikut :

Tabel 1. hasil *Pretest* dan *Posttest* ketrampilan menggiring bola

NO	NAMA	HASIL	
		PRE-TEST	POST-TEST
1	JRR	13,43	12,30
2	GR	14,42	12,61
3	FFF	13,51	12,51
4	BT	14,34	13,18
5	HK	17,86	12,46
6	AN	14,83	12,92
7	RSF	18,39	13,91
8	MA	15,60	10,23
9	KWN	16,65	13,43
10	RY	13,17	11,51
16	ES	13.87	15.5

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif data *pretest* keterampilan menggiring bola di SSB Yupiter, didapati hasil nilai minimal 13.17, nilai maksimal 18.39, rata-rata (*mean*) 15.2630, dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 1.80766, sedangkan data *posttest* nilai minimal 10.23, nilai maksimal 13.91, rata-rata (*mean*) 12.5060, dan simpangan baku (*Std. Deviation*) 1.03700.

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	13.17	18.39	15.2630	1.80766
Posttest	10	10.23	13.91	12.5060	1.03700
Valid N (listwise)	10				

Hasil Analisis Data Penelitian

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dijelaskan dan telah dirumuskan pada pembahasan sebelumnya. Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan uji *-t/t-test* dengan menggunakan aplikasi *SPSS versi 21.0*. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t yang dilakukan diperoleh peningkatan yang signifikan pada hasil menggiring bola pada pemain. Pemberian perlakuan yang dilakukan selama 20 kali pertemuan memberikan peningkatan/pengaruh terhadap hasil ketrampilan *dribbling* pemain SSB Yupiter usia 8-12 tahun. Hasil peningkatan yang diperoleh setelah dilakukan perlakuan *dribbling* dapat diketahui dari hasil nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan *small sided game* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketrampilan menggiring bola pemain SSB Yupiter usia 8-12 tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji-t yang menunjukkan bahwa t lebih besar

daripada t_{10} ($12,50 > 15,26$) dan nilai signifikan α lebih kecil daripada 0,05 ($0,000 < 0,05$). Berdasarkan hal ini maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan latihan *small sided game* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola kepada pemain yang dapat dilihat dari meningkatnya rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* (*posttest* > *pretest*). Apabila dilihat dari hasil rata-rata *pretest* 12,50 dan *posttest* 15,26 maka didapatkan hasil angka *mean different* sebesar 2,76. Berdasarkan hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* memberikan hasil peningkatan sebesar 18,08% terhadap ketrampilan *dribbling* pemain SSB Yupiter usia 8-12 tahun dibandingkan sebelum diberikan perlakuan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *small sided game* berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Yupiter usia 8-12 tahun. Hasil uji- t yang menunjukkan nilai $t > t_{10}$ ($14,23 > 17,05$) dan nilai signifikan $\alpha < 0,05$ ($0,000 < 0,05$), maka H_a diterima. Dengan nilai *mean different* sebesar 2,76 dan nilai *pretest* sebesar 12,50 sehingga memberikan peningkatan hasil ketrampilan *dribbling* sebesar 18,08% dibandingkan hasil sebelum pelaksanaan *treatment*.

Referensi

- Aji, Febri Wasono, and Abdul Rachman Syam Tuasikal. 2020. "Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Unesa* 8 (3): 17–28. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikanjasmani/article/view/36931>.
- Anufia, Budur, and Thalha Alhamid. 2019. "Instrumen Pengumpulan Data."
- Apriliyanto, Rizki. 2019. "Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal Dan Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbola." *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 5 (01): 56–64.
- Asep Sudharto, Ramdan Pelana, and Johansyah Lubis. 2020. "Latihan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola." *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan* 11 (02): 140–50. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>.
- Bima, Kabupaten, and Tahun Ajaran. 2019. "Penulis Adalah Staf Edukatif Prodi Penjaskesrek STKIP Taman Siswa Bima 6" 17 (2): 6–10.
- Hermanto, Hendrik. 2017. "Peningkatan Keterampilan Dribbling Dan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Bentuk Latihan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sekarputih Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2016/2017." (12): 3–10.
- Hermawan, Iwan. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran.
- Irfan, Muhammad, Ronni Yenes, Roma Irawan, and Irfan Oktavianus. 2020. "Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola." *Jurnal Patriot* 2 (3): 720–31. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>.