

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN  
*PASSING* PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA PERSISS SUNGAI SARIK  
 KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Deri Andrean<sup>1</sup>, Anton Komaini<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

**Abstract**

The research problem is the lack of passing ability of players in the Persiss football School players Sungai Sariaik District Padang Pariaman Regency. This study aims to determine the effect of small sided games training on the passing ability of Persiss football School players Sungai Sariaik District Padang Pariaman Regency. This type of research is quasi-experimental research. The population in this study were all players who actively training in the Persiss football School players Sungai Sariaik District, Padang Pariaman Regency as many as 64 people. The sampling technique is purposive sampling technique, then the sample of this study amounted to 20 people. The instruments in this study used the passing and stopping tests to measure passing ability. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using the mean different test formula (t test) with a significant level  $\alpha = 0.05$ .

From the data analysis, the results are obtained: There is the effect of small sided games training on the passing ability of the Persiss football School players Sungai Sariaik District Padang Pariaman Regency, with the acquisition of the "t" test coefficient, namely  $t_{count} = 9.95 > t_{table} = 1.729$

**Keywords:** Small sided games training, passing ability

**Abstrak**

Masalah penelitian adalah kurangnya kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain yang aktif berlatih di klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik Kabupaten Padang Pariaman yaitu sebanyak 64 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, maka sampel penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menyepak dan menghentikan bola (*passing and stopping*) untuk mengukur kemampuan *passing*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik Kabupaten Padang Pariaman, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu  $t_{hitung} = 6,89 > t_{tabel} = 1,729$ .

**Kata kunci:** Latihan small sided games, Kemampuan passing



### **Pendahuluan**

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat diminati masyarakat dunia termasuk Indonesia. Sepakbola bukan hanya hobi melainkan sebagai suatu profesi jika seseorang sangat menekuni dengan profesional. Tujuan serta ide dari permainan sepakbola adalah setiap regu atau kesebelasan menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan bola dari regu lawan. Permainan sepakbola lebih banyak memerlukan keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain (Luxbacher, 2004). Sehingga untuk meningkatkan dan mencapai prestasi keterampilan tersebut, sebaiknya semenjak usia dini mendapatkan pendidikan olahraga khususnya sepakbola secara benar, teratur dan terarah.

Di dalam olahraga, prestasi sebagai hasil dari pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Agar tercapai maka diperlukan usaha-usaha seperti yang tertuang di dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu prestasi yang diinginkan, diperlukan pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan, yang selanjutnya dibuktikan pada pertandingan maupun kompetisi yang reguler. Banyak kompetisi yang hadir untuk memajukan olahraga sepakbola di tanah air. Salah satunya adalah festival sepakbola antar Sekolah Sepakbola (SSB) di tanah air yang berguna untuk menjaring bibit-bibit pesepakbola yang berprestasi. Kompetisi ini merupakan salah satu wadah yang dapat menyalurkan potensi dan membina olahraga cabang sepakbola di Indonesia agar meraih prestasi yang tinggi.

Bergulirnya kompetisi yang dilaksanakan secara teratur dapat mendukung Sekolah Sepakbola untuk lebih giat dalam menyelenggarakan latihan dengan harapan dapat mengikuti setiap kompetisi yang ada. Oleh karena itu, kompetisi yang teratur akan memotivasi para pemain untuk menjadi seorang pemain hebat seperti Evan Dimas Darmono merupakan pemain Timnas Indonesia yang lahir di Surabaya, 13 Maret 1995 yang berposisi sebagai gelandang. Sekarang Evan



Dimas Darmono bermain bersama Tim Persebaya Surabaya dan Timnas U-22. Dia dipercaya sebagai kapten Timnas Indonesia U-19 dan menjuarai kejuaraan *Asean Football Federation* 2013. Rata-rata kemampuan *passing*-nya melebihi kemampuan *passing* pemain lain, sehingga dapat menciptakan peluang memberikan *assist* yang dapat menciptakan gol.

Sepakbola memiliki ide-ide dan teknik yang diperlukan dalam permainan sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal sedemikian seseorang dapat bermain sepakbola. Selanjutnya taktik dalam pelaksanaannya, sepakbola sangat tergantung pada kematangan atau penguasaan teknik dari setiap individu dalam suatu kesebelasan. Di dalam permainan sepakbola, dibutuhkan penguasaan bermacam teknik dasar diantaranya yaitu *control*, *dribbling*, *crossing*, *heading*, *shotting* dan *passing*.

*Passing* merupakan salah satu teknik dalam sepakbola yang bertujuan untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain. Dalam melakukan gerakan *passing*, tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar agar dapat mengirim bola dengan teliti kepada seseorang kawan perlu dilatih terus dan perhatikan selalu kecermatan (Rustanto, 2017:22). Kemampuan *passing* merupakan salah satu pra-syarat agar seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik. Pada hakekatnya setiap pemain harus mampu untuk melakukan *passing* menggunakan kaki kiri atau kanan dengan kuat dan akurat. Kualitas seperti antisipasi, kemandirian, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya untuk menunjang dalam bermain sepakbola.

Dalam melakukan *passing* dengan baik, maka seorang pemain harus memiliki kondisi fisik dan mental yang baik juga. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan dalam bermain sepakbola karena akan banyak melakukan pergerakan dengan intensitas yang cepat. Kondisi psikis dan mental juga sangat berpengaruh dalam upaya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan (Rustanto, 2007:22).

Selain itu, faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *passing* adalah sarana prasarana pada saat latihan teknik *passing* seperti bola, lapangan, dan cone. Tanpa ditunjang sarana dan prasarana yang baik, tidak akan dapat menghasilkan kemampuan *passing* dengan baik pula.



Kualitas pelatih juga berkontribusi dengan kemampuan *passing*. Seorang pelatih yang kompeten mampu memilih metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* para pemain. Selain itu wawasan yang luas diperlukan dalam meningkatkan kemampuan *passing*, pelatih juga harus memahami segala aspek yang berhubungan dengan metode latihan.

Menurut Emral (2016:54), klub dan sekolah sepakbola merupakan ujung tombak pembinaan prestasi. Walaupun mungkin masih terlalu jauh untuk dapat menciptakan seorang pemain hebat seperti Evan Dimas, Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik sebagai ujung tombak pembinaan prestasi terus melakukan pembinaan sesuai dengan kemampuan dan kekurangannya.

Klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kecamatan VII Koto Sungai Sariaik Kabupaten Padang Pariaman yang didirikan pada tahun 1983, yang terdapat kelompok usia dalam Program Latihan Kurikulum Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (2012: 81-91) yaitu, 1) Tingkat Pemula/*Fun Phase* (usia 5-8 tahun), 2) Tingkat Dasar/*Foundation Phase* (usia 9-12 tahun), 3) Tingkat Menengah/*Formative Phase* (usia 13-14 tahun) dan 4) Tingkat Mahir/*Final Phase* (usia 15-20 tahun).

Klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik dulunya memiliki bibit-bibit pemain berprestasi yang mengharumkan nama Kabupaten Padang Pariaman. Saat ini mengalami masa suram karena prestasi yang semakin menurun. Pada perlombaan Turnamen Bupati Cup se-Kabupaten Padang Pariaman tahun 2009, klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik mendapatkan juara. Kemudian pada tahun 2010 hingga sekarang, pada perlombaan Turnamen Piala Bupati Padang Pariaman dan Piala Danone semakin sulit meraih kemenangan serta gagal lolos dari babak penyisihan. Walaupun sudah cukup lama melakukan pembinaan, ternyata masih banyak kelemahan yang dilakukan para pemain yang memiliki kekurangan pada tingkat mahir (usia 15-20 tahun). Semua bagian dari latihan dapat dikombinasikan dan diorganisasikan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi tertinggi dari pemain. Kekuatan otot dapat membantu untuk mengembangkan teknik dengan kecepatan tinggi yang membantu pemain untuk beraksi lebih cepat pada situasi taktis. Kelemahan yang sangat mendasar adalah pada kemampuan *passing*.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan maupun saat pertandingan yang diikuti klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik, pemain sering kaku dalam



melakukan gerakan kemampuan *passing* bola maupun menguasai bola pada saat melakukan serangan. Sehingga pemain sering tidak baik dalam mengumpan bola dan membuat serangan mudah digagalkan oleh lawan. Sehubungan dengan yang dikatakan pelatih Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak pada sesi wawancara dengan Bapak Andreas, yang membenarkan bahwa masih kurang baik dan terbatasnya kemampuan teknik *passing* dari pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak. Masalah tersebut tentu dipengaruhi atau terkait dengan beberapa faktor. Secara garis besar masuk ke dalam faktor internal dan eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya, seperti kurangnya penguasaan teknik dasar, motivasi berprestasi, asupan gizi, minat dan bakat. Secara umum masalah tersebut dapat disebabkan oleh faktor fisik, teknik, intelektual dan juga kepribadian.

Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi pemain yang berasal dari luar diri pemain, atau dari luar potensi yang dimiliki pemain, seperti kualifikasi pelatih, pembina, iklim dan cuaca, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, penerapan metoda, latihan yang keliru dan tidak sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang berlaku, bahkan dapat juga disebabkan karena dukungan keluarga yang tidak penuh.

Konsep latihan yang terencana dan sistematis pada dasarnya sudah diterapkan pada klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak, namun kenyataannya belum optimal. Oleh sebab itu masih banyak kesalahan dan kekurangan yang dihadapi oleh pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak. Maka peneliti diharapkan mampu memberikan sumbangan yang berarti dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak.

### **Metode**

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2019 sampai dengan September 2019.. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak, Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain yang aktif mengikuti latihan di Sekolah Sepakbola Persiss Sungai



Sariak, Kabupaten Padang Pariaman berjumlah 64 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*. Maka yang akan dijadikan sampel adalah pada Tingkat Mahir/*Final Phase* (usia 15–20 tahun). Alasannya adalah karena kemampuan teknik dasar *passing* pada kelompok usia tersebut lebih tepat dari pada kelompok usia yang lainnya. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *MC Donald Soccer Test* untuk mengukur keterampilan *short pass*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik “uji-t”.

### Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman, maka didapatkan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*). Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan :

**Tabel 5. Distribusi Data *Pre-Test* dan *Post-Test***

Data	Jumlah Sampel	Data Kemampuan <i>Passing</i> Pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman			
		Rata-Rata	SD	Max	Min
<i>Pre-Test</i>	20	4,45	1,15	6	3
<i>Post-Test</i>	20	6,20	1,15	8	4

#### 1. Data Awal (*Pre-Test*) Kemampuan *Passing* Pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel latihan *small sided games*, terlebih dahulu dilakukan tes awal kemampuan *passing*. Pada tes awal dari 20

orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 6, nilai terendah 3, dengan nilai rata-rata adalah 4,45, serta standar deviasi 1,15. Untuk melihat distribusi data *pre-test* kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik Kabupaten Padang Pariaman dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 6. Distribusi Data Kemampuan *Passing* Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan *Small sided games***

Interval	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
$> 6,17$	Sangat baik	0	0
$5,02 < X \leq 6,17$	Baik	4	20
$3,88 < X \leq 5,02$	Cukup	10	50
$2,73 < X \leq 3,88$	Kurang	6	30
$< 2,73$	Sangat kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel distribusi kemampuan *passing* di atas untuk data *pre-test*, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada interval  $5,02 < X \leq 6,17$  terdapat 4 orang (20%) dengan kategori baik, pada interval  $3,88 < X \leq 5,02$  terdapat 10 orang (50%) dengan kategori cukup, pada interval  $2,73 < X \leq 3,88$  terdapat 6 orang (30%) dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori sangat baik sangat kurang. Untuk lebih jelas tentang sebaran data *pre-test* kemampuan *passing* dari 20 orang sampel pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik Kabupaten Padang Pariaman dapat dilihat pada grafik histogram berikut ini :



**Gambar 13. Histogram Data *Pre-Test* Kemampuan *Passing* Pemain Klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariaik Kabupaten Padang Pariaman**

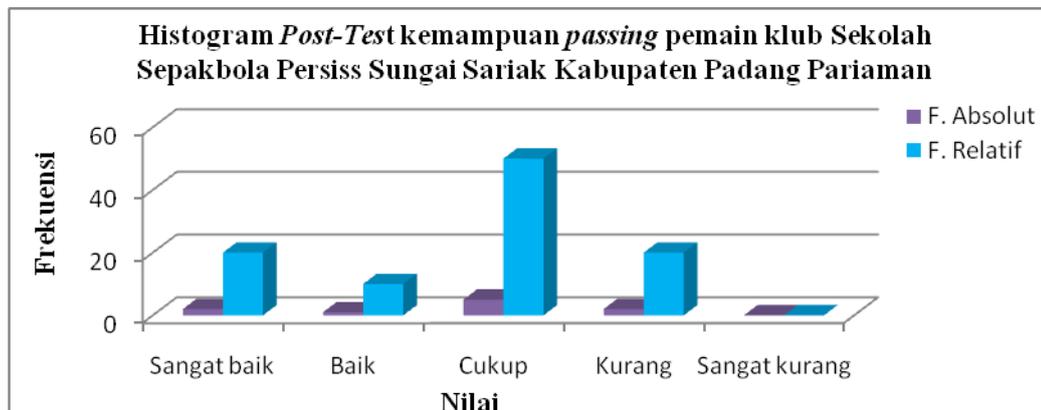
## 2. Data Akhir (*Post-Test*) Kemampuan *Passing* Pemain Klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman

Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan *small sided games* selama 18 kali pertemuan dilakukan tes akhir atau *Post-Test* kemampuan *passing*. Pada tes akhir 20 orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 8, nilai terendah 4, dengan nilai rata-rata adalah 6,20, standar deviasi 1,15. Untuk melihat distribusi data pada terakhir kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 7. Distribusi Data Kemampuan *Passing* Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan *Small sided games***

Interval	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
$> 7,93$	Sangat baik	2	10
$6,78 < X \leq 7,93$	Baik	7	35
$5,62 < X \leq 6,78$	Cukup	6	30
$4,47 < X \leq 5,62$	Kurang	3	15
$< 4,47$	Sangat kurang	2	10
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel distribusi kemampuan *passing* di atas untuk data *pre-test*, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, pada interval  $> 7,93$  terdapat 2 orang (10%) dengan kategori sangat baik, pada interval  $6,78 < X \leq 7,93$  terdapat 7 orang (35%) dengan kategori baik, pada interval  $5,62 < X \leq 6,78$  terdapat 6 orang (30%) dengan kategori cukup dan pada interval  $4,47 < X \leq 5,62$  terdapat 3 orang (15%) dengan kategori kurang dan pada interval  $< 4,47$  terdapat 2 orang (10%) dengan kategori sangat kurang. Untuk lebih jelas tentang gambaran data *post-test* kemampuan *passing* dari 18 orang sampel pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman dapat dipahami melalui grafik histogram berikut :



**Gambar 14. Histogram Data Post-Test Kemampuan Passing Pemain Klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman**

Berdasarkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* di atas terlihat bahwa kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman tidak sama sebelum dan setelah diberikan latihan *small sided games*. Terdapat peningkatan rata-rata kemampuan *passing* setelah diberikan latihan *small sided games* yaitu dari 4,45 naik menjadi 6,20.

## **B. Pengujian Persyaratan Analisis.**

### **1. Uji Normalitas Data Penelitian**

Sebelum dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *lilliefors*. Untuk lebih jelasnya deskripsi analisis uji persyaratan analisis data tersebut, maka dapat dilihat pada penjelasan sebagai berikut :

**Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data**

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Data <i>Pre test</i> sebelum diberikan latihan <i>small sided games</i>	20	0,184	0,190	Normal
2	Data <i>Post test</i> sesudah diberikan latihan <i>small sided games</i>	20	0,155	0,190	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan latihan *small sided games* diperoleh skor  $L_o = 0,184$  dengan  $n = 20$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,190$  yang lebih besar daripada  $L_o$ . Atau dengan kata lain  $0,184 < 0,190$  atau  $L_o < L_t$ . Jika  $L_o < L_t$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *passing* hasil *pre-test* sebelum diberikan perlakuan latihan *small sided games* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *pos-test* sampel yang diberikan perlakuan latihan *small sided games* diperoleh skor  $L_o = 0,155$  dengan  $n = 20$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,190$  yang lebih besar daripada  $L_o$ . Atau dengan kata lain  $0,155 < 0,190$  atau  $L_o < L_t$ . Jika  $L_o < L_t$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *passing* hasil *post-test* setelah diberikan latihan *small sided games* tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas Data Penelitian

Uji homogenitas dilakukan terhadap variabel menggunakan uji *Varians* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , kriteria pengujian adalah bahwa  $H_0$  ditolak apabila  $F_0$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi  $F_t$  dan sebaliknya  $H_0$  diterima apabila  $F_t$  lebih besar dari  $F_0$ .

Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada lampiran, sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian**

Variabel	Nilai Varians	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Keterangan
Sebelum diberi latihan <i>small sided games</i>	1,31	1,01	3,49	<b>Homogen</b>
Sesudah diberi latihan <i>small sided games</i>	1,33			

Keterangan :

$F_h$  = nilai  $F_{hitung}$

$F_t$  = nilai  $F_{tabel}$

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas variabel penelitian di atas ditemukan bahwa harga  $F_{hitung}$  yang diperoleh lebih kecil dari harga  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang homogen.

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) yaitu  $t_{hitung} = 9,95 > t_{tabel} = 1,729$  (Untuk analisis uji t selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran).

Untuk lebih jelas dapat dipahami melalui rangkuman tabel hasil analisis data dibawah ini :

**Tabel 10. Rangkuman Hasil (uji t)**

<b>Dk= (N-1)</b>	<b><math>t_{hitung}</math></b>	<b><math>t_{tabel}</math> <math>\alpha = 0,05</math></b>	<b>Kesimpulan</b>
20 – 1 = 19	9,95	1,729	Ho ditolak, Ha Diterima

Keterangan :

$t_h$  = koefisien uji beda mean hitung

$t_{tab}$  = koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai  $t_h > t_t$  ( $9,95 > 1,729$ ). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai SariaK Kabupaten Padang Pariaman. Berarti dapat disimpulkan latihan *small sided games* dapat meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepakbola.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil temuan yaitu terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai SariaK Kabupaten Padang Pariaman dengan  $t_h > t_t$  ( $9,95 > 1,729$ ). Bagi atlet atau pelatih yang ingin meningkatkan Kemampuan *passing* maka latihan *small sided*

*games* bisa jadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan latihan *small sided games* secara keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Saria Kabupaten Padang Pariaman.

Kemampuan *passing* adalah mengoper atau memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka mempermudah teman untuk menerima bola. Keterampilan teknik *passing* yang baik sangat ditentukan pada teknik *passing* yang dikuasai. Ini berarti seorang pemain dituntut untuk menguasai permainan dengan cara memantapkan teknik *passing*. Terdapat beberapa *passing* yang dapat dilakukan yaitu *passing* di permukaan lapangan dan *passing* bola tinggi.

Kemampuan *passing* dapat ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan terprogram. Latihan adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang melalui tuntunan bervariasi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Latihan olahraga supaya memberikan efek bagus pada tubuh harus dilakukan dengan benar, terarah, terprogram berdasarkan kaidah atau teori latihan yang benar. Latihan harus dilakukan sesuai ketentuan atau aturan supaya tujuan bisa tercapai. Aspek-aspek penting atau teori dalam melakukan latihan harus diketahui sebelum melakukan latihan.

Agar latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain dan dapat memberikan pengaruh dengan baik, sangat perlu diperhatikan metode latihan yang diterapkan. Metode latihan ini mencakup jumlah besarnya beban latihan yang harus dilakukan. Pelaksanaan latihan yang dibuat dalam satu program latihan dengan peningkatan set setiap minggunya.

Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* yaitu latihan *small sided games*. *small sided games* sebagai suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil dari pada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil dari pada jumlah pemain sebenarnya. *Small sided games* 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. Penggunaan *small sided games* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai.

“Permainan lapangan skala kecil (*small sided game*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper atau menembakkan bola, atau berfokus kepada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerja sama tim. Pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat. Permainan lapangan kecil (*small sided game*) merupakan latihan yang menggunakan lapangan lebih kecil, pemain lebih sedikit, dan tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan. Bentuk permainan lapangan kecil ini menjadi alternatif menghindari kejenuhan dalam latihan. Bentuk permainan lapangan kecil ini juga dapat disesuaikan tetapi tetap tidak merubah tujuan utama dalam latihan”.(Ridlo,2018:118)

Berdasarkan penjelasan, Latihan *small sided games* tepat untuk diterapkan pada pemain sepakbola yang akan meningkatkan kemampuan *passing*. Latihan ini harus terencana, terprogram dan berkelanjutan untuk memberikan efek yang positif dalam meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola. Sehingga akan berpengaruh terhadap penampilan pemain pada saat pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Sariak Kabupaten



Padang Pariaman, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu  $t_{hitung} = 9,95 > t_{tabel} = 1,729$ .

### **Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Kepada para pelatih atau pembina olahraga sepakbola agar memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepakbola. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *small sided games*.
- 2) Bagi pemain pada umumnya dan khususnya pemain klub Sekolah Sepakbola Persiss Sungai Saria Kabupaten Padang Pariaman disarankan dapat meningkatkan kemampuan *passing* dengan melakukan latihan *small sided games*.
- 3) Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang latihan *small sided games*, yang bisa meningkatkan kemampuan *passing* dalam olahraga sepakbola.
- 4) Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak.

### **Daftar Rujukan**

Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media

Barlian, E. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press

Bondarev, D.V. 2011. *Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small Sided Games Performed with Recreational Purposes*. *Journal of Physical Education Ukraine* 2, 115-118

Darwis, R. 1993. *Sepakbola*. Padang: UNP Press

Delta Youth Soccer Association. 2009. Pendekatan Rangkaian Permainan Coaches Guide 2008-2009. [www.deltayouthsoccer.com](http://www.deltayouthsoccer.com). Diunduh pada tanggal 15 Oktober 2016.

Djezed, Z., dkk. 1985. *Buku Pembelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP

Emral. (2005). *Sepakbola Dasar*. Padang : Sukabina Press

\_\_\_\_\_. (2013). *Sepakbola Dasar*. Padang : Sukabina Press



- \_\_\_\_\_. (2016). *Sepakbola Dasar*. Padang : Sukabina Press
- Harsono. 1986. *Ilmu Coaching Jakarta Pusat Ilmu Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. (2011).” *Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review*”. *Journal of Sport Medicine* 2011; 41 (3): 199-220
- Irawadi, H. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: UNP Press
- Jonath U. Haag E.R.Krempel. (1981). *Atletik 1*. Alih Bahasa Duduque. IOWA: W.M.C Brown Publisher.
- Koger.Robert (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja, Latihan dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan Dasar yang Lebih Baik*. Jakarta : Macana Jaya Cemerlang Edisi Peratama 2007.
- Luxcbacher, J. 2004. *Sepakbola Teknik dan Taktik Bermain*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- \_\_\_\_\_. 2012. *Sepakbola Teknik dan Taktik Bermain*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- PSSI. 2008. *Laws of The Game. Peraturan Permainan*. Jakarta: FIFA.
- Ridlo, Azi Faiz.(2018). *Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama*. *Jurnal: Motion Motion, Vol: IX, No.2,*
- Rustanto, (2017). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain*. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol: 6, No. 1*
- Scheunemann. (2012).*Kurikulum Sepak Bola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12),Usia Muda (U13-U20) dan Senior*.PSSI
- Suharno. (1993). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: KONI Pusat
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Syafruddin. 2012. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Undang-undang Nomor. 3. (2005). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta. Menpora RI
- Yulifri dan Arsil. (2011).*Permainan Sepak bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Zalpendi, dkk. (2005) . *Buku Ajar Sepakbola*. FIK. Padang: UNP

