

Pengaruh Bentuk Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 6 Sidrap

Muh. Said. Hasan¹, Andi Akbar², Nurliati Syamsuddin³

Universitas Negeri Makassar

Email: said75hasan@unm.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Bentuk latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan menggunakan metode eksperimen lapangan. Populasi yang digunakan adalah Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap dengan jumlah sampel 30 orang yang diambil secara proposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t pada taraf signifikan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh yang signifikan Bentuk latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap, terbukti $t_0 = 9,403 > t_t = 2,145$, dan (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Bentuk latihan small sided games dan kelompok kontrol terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap, terbukti $t_0 = 2,478 > t_t = 2,048$.

Kata Kunci : Bentuk Latihan Small Sided Games, Keterampilan Menggiring Bola. Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap.

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan suatu bentuk permainan bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan kemampuan tungkai. Permainan sepak bola juga dapat menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan khusus pada penjaga gawang. Midgley (2000) mengungkapkan pengertian tentang sepakbola atau soccer adalah: "Me-rupakan pertandingan bola yang di-mainkan dua regu masing-masing sebelas orang, sasaran pertandingan ini adalah memasukkan bola di dalam gawang lawan dan pemenangnya adalah pemasuk bola terbanyak."

Bentuk permainan sepakbola banyak mendapat perhatian dari masyarakat, sebab memiliki karakter-istik tertentu yaitu mengolah bola dengan menggunakan kaki dan me-libatkan banyak orang. Bentuk olah raga sepakbola bukanlah permainan yang mudah, tetapi membutuhkan pengolahan gerak yang universal. Aksi individu haruslah diikuti dengan kerjasama tim yang baik, sebab sepakbola dimainkan oleh



banyak orang. Daya tarik pertandingan sepak bola terletak pada segi penguasaan teknik yang ditampilkan kedua kesebelasan yang bertanding. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Luxbacher (dalam Wibawa,1997) sebagai berikut: Meskipun tidak ada cabang olahraga yang demikian kompleks seperti se-pakbola, sehingga untuk dapat ber-main menarik dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik sehingga kemampuan para pemain yang ter-batas disegi teknik ikut memainkan peranan. Hal ini menyebabkan per-tandingan tidak tampak menarik.

Dalam permainan sepakbola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik permainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk me-mainkan bola disertai gerak tubuh. Muchtar (1992) mengemukakan bahwa: "teknik sepakbola adalah cara peng-olahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain." Haddade dan Tola (1991) mengemukakan bahwa: "Yang dimaksud dengan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan." Rani (1992) mengemukakan bahwa: "Teknik dasar sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga maksimal."

Untuk dapat bermain dengan baik, terlebih dahulu harus menguasai seluruh teknik dasar bermain pada permainan sepakbola. Karena tanpa menguasai hal tersebut permainan nampak kurang menarik bahkan membosankan. Pada dasarnya keterampilan teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991) membedakan beberapa teknik dalam permainan sepakbola sebagai berikut: Teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, gerak tipu dan posisi bertahan. Sedangkan teknik dengan bola meliputi menendang (*kicking*), menyetop (*ball control*), membawa bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), lemparan ke dalam (*throw-in*), penjaga gawang (*goal keeper*) dan gerak tipu (*feint*).

Penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat berguna bagi pemain, dimana kemampuan menguasai dan memainkan bola dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Teknik dasar yang dimaksud adalah; teknik menendang, teknik menggiring bola, teknik menahan bola, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam. Dari berbagai teknik yang dikemukakan, setiap teknik dasar mempunyai ciri khas tersendiri dalam pelaksanaannya.

Dalam usaha peningkatan pem- binaan prestasi olahraga sepakbola sering kita mendengar adanya per-tentangan pendapat mengenai kega-galan suatu team (kesebelasan). Ada yang berpendapat bahwa kemampuan fisiknya yang kurang, dilain pihak memperlmasalahkan faktor mental, atau kemampuan penguasaan teknik dan taktik yang kurang. Faktor lain yang tidak kalah pentingnya adalah kurangnya motivasi, penanganan gizi, serta suhu yang tidak cocok bagi pemain.

Dalam permainan sepakbola yang menjadi ukuran pembinaan adalah kecepatan bermain. Kecepatan bermain seorang pemain sepakbola ditentukan oleh kelincahan, kecepatan serta kemampuan penguasaan teknik-teknik dasar pada saat

menggiring bola. Perlu diingat bahwa dalam menguasai teknik ataupun usaha untuk meningkatkan prestasi, maka masih banyak faktor yang perlu mendapat perhatian yang sangat menentukan. Faktor yang dimaksudkan adalah faktor fisik.

Dalam membina pemain untuk menuju ke arah peningkatan olahraga, khususnya olahraga sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut potensi tubuh atau fisik yang meliputi: keseimbangan (balance), kelincahan (agility), kekuatan (power), kelentukan (flexibility) dan daya tahan (endurance). Hal ini adalah merupakan kondisi fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi seseorang pada saat bermain. Karena itu perlu dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi fisik yang prima. Peni Mutalib (1984) menyatakan bahwa: "Bagaimana juga kemampuan teknik permainan seorang pemain harus ditunjang oleh kondisi fisik yang prima".

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa seorang pemain sepakbola tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi, bila tidak ditunjang oleh komponen kondisi fisik yang baik. Dengan demikian seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang prima dan keterampilan yang sempurna. Dalam permainan sepak bola, masalah kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan, karena pemain yang cepat dan lincah akan meningkatkan kemampuan gerakan menggiring bola.

Hakikat Menggiring Bola

Keterampilan dimaksudkan sebagai suatu kesanggupan seseorang dalam melakukan suatu hal. W.J.S. Poerwadarminta (1984) mengatakan bahwa: "Keterampilan berdasar dari kata dasar mampu yang artinya sanggup melakukan sesuatu". Jadi kemampuan dapat diartikan sebagai kesanggupan, kecakapan, kekuatan.

Berdasarkan dari arti tersebut di atas, jika dihubungkan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka dapat dikatakan seorang pemain harus mempunyai kemampuan melaksanakan tugas-tugasnya di dalam bermain utamanya dalam mengatasi lawan-lawannya yang berusaha menghalanginya pada saat dia menggiring bola.

Keterampilan Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepakbola yang mengandung unsur seni yang karena adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menendang atau menyentuh dengan cara menggulingkan bola di tanah sambil berlari. Arma Abdullah (1981) bahwa: "Keterampilan Menggiring bola dapat diartikan seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil lari". Sedangkan menurut Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1988) bahwa: "Keterampilan Menggiring bola ialah membawa bola di dalam kontrol sambil berlari, bola tetap dalam penguasaan kaki (bola berada didepan/dekat ujung kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan".

Jadi menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang ditendang ke arah gawang lawan akan lebih kuat. Disamping itu menggiring bola merupakan cara menyelamatkan bola dari sergapan lawan. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992) mengemukakan bahwa: Pada waktu menggiring bola setiap pemain harus dapat bertindak dengan cepat dan tepat, serta menggunakan berbagai variasi seperti mengubah arah, berhenti dengan tiba-tiba, mau-pun melakukan gerakan kecepatan dengan secara tiba-tiba.

Melihat pendapat-pendapat ter-sebut di atas maka perlu kiranya seluruh pemain diberi latihan khusus mengenai teknik menggiring bola guna meningkatkan kecepatan khususnya kecepatan dalam menggiring bola. dengan demikian apabila setiap pemain sudah memiliki teknik pen-guasaan boal dengan baik dan benar sangatlah menentukan keberhasilan suatu team atau kesebelasan. Apabila keterampilan tersebut telah dicapai dengan baik dan sempurna dalam tempo yang singkat, maka semua bentuk latihan yang pernah diberikan hendaknya diulang-ulangi secara tekun agar semakin mantap. Karena menggiring bola adalah keterampilan teknik yang dilakukan dengan cara menggunakan berbagai gerakan kaki sambil berlari. Pemain harus selalu berusaha membebaskan diri, melindungi bola dan bergerak maju melakukan gerak dasar dan tipuan dalam meng-giring bola. sehubungan dengan ini Jeff Sneyers (1988) menyatakan bahwa: "Semakin baik penguasaan bola, dan semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat, maka semakin memuaskan mutu permainan kesebelasan."

Pada dasarnya Keterampilan menggiring bola, atau untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Jadi untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola harus dilakukan berulang kaki dengan latihan yang teratur dan sistimatis. Dengan demikian apa yang dikehendaki oleh setiap pemaian atau pelatih untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal akan menjadi kenyataan.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain, hal ini sangat berguna dalam situasi per-mainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut seorang pemain tidak akan dapat bermain dengan baik. M.F Siregar (1975) mengatakan bahwa: "Pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memung-kinkan tercapainya hasil-hasil yang baik dalam pertandingan.

Salah satu unsur yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain adalah teknik menggiring bola. Tanpa penguasaan teknik ter-sebut sukarlah bagi seorang pemain untuk bermain dengan baik, karena teknik menggiring bola sangat ber-guna dalam situasi permainan. Teknik menggiring bola dapat dimiliki atau dikuasai apabila dipelajari dan dilatih dengan baik pula.

Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991) mengemukakan bermacam-macam teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola sebagai berikut: (1) Menggiring bola dengan kaki sebelah dalam, (2) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam, (3) Menggiring bola dengan kura-kura bagian atas, dan (4) Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar. Untuk mengetahui lebih lanjut, maka perlu diuraikan

tentang empat teknik menggiring bola atau teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Kondisi fisik

Kegiatan olahraga pada dasarnya adalah kegiatan yang melibatkan unsur fisik dan mental dari manusia sebagai unsur pelaksana yang dapat memberikan manfaat bagi manusia itu sendiri maupun untuk mencapai tujuan tertentu. Prestasi yang dicapai seseorang merupakan salah satu tujuan dari kegiatan olahraga. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga, seseorang harus meningkatkan kemampuannya secara maksimal dari semua unsur sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikutinya.

Latihan kondisi fisik merupakan salah satu faktor terpenting dalam mencapai prestasi, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan sebagainya. Menurut Syam (2000) bahwa: "Latihan merupakan suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan mencapai standar penampilan yang tinggi". Adapun peningkatan yang dapat diperoleh antara lain berupa kemampuan gerak.

Pelaksanaan latihan fisik pada pemain harus benar dan tepat. Benar dalam pengertian menyangkut isi pengetahuan atau ilmu yang dipergunakan, sedangkan tepat berarti berkenaan dengan cara atau bentuk latihan yang dipergunakan untuk mencapai pengetahuan atau ilmu yang dianggap benar. Sesuai yang dikemukakan oleh Syam (2001) bahwa: "Latihan fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan, yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata".

Soekarman (1987) mengemukakan bahwa: Kondisi fisik yang dapat dicapai melalui latihan yang keras dan cara latihannya tidak cukup dengan latihan olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan dan masing-masing cabang olahraga.

Bertitik tolak dari pendapat tersebut di atas, bahwa kondisi fisik seorang pemain memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan adanya kondisi fisik yang baik, maka akan ada peningkatan di dalam kemampuan suatu cabang olahraga tersebut.

Melatih kondisi fisik seorang pemain pada dasarnya merupakan upaya yang sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional pemain. Sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan. Dengan kata lain, latihan fisik merupakan upaya yang disadari dan terprogram untuk membina kualitas fungsional dasar pemain ke jenjang yang lebih tinggi, sehingga prestasi maksimal dapat dicapai. Olehnya latihan-latihan

yang diberikan atau yang dilakukan harus memenuhi prinsip-prinsip dasar latihan fisik.

Kondisi fisik merupakan faktor yang paling utama dalam peningkatan prestasi bagi seorang pemain. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan latihan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas.

Pengembangan fungsional dan sistem tubuh yang baik, dapat menunjang pelaksanaan teknik gerakan secara efektif dan efisien. Kalau kondisi fisik baik, maka; (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita bila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan (Harsono, 1988).

Jika unsur kondisi fisik itu tidak atau kurang tercapai pada suatu tahap latihan tertentu, maka ini dapat dikatakan bahwa perencanaan dan sistematika latihan itu kurang tepat. Penguasaan teknik-teknik dasar yang efektif dan efisien, tentu bukan hanya dalam teknik saja akan tetapi didukung pula oleh adanya kemampuan kondisi fisik. Pengembangan penguasaan teknik pada cabang olahraga yang lebih maksimal dengan tujuan pencapaian prestasi, perlu dukungan dari faktor fisik. Namun demikian kondisi fisik yang akan dibahas dibatasi pada tiga hal yaitu kekuatan, kecepatan, dan kelincahan sebagai penunjang dalam melakukan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Latihan Small Sided Games

Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan fisik bagi pemain. Dengan kemampuan fisik yang dimiliki pemain dapat mempermudah melakukan gerakan teknik-teknik yang ada dalam olahraga, dan mencegah terjadinya cedera, sehingga dapat mencapai hasil maksimal. Kemampuan fisik seseorang merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk mencapai prestasi maksimal, untuk itu perlu ditingkatkan dan dikembangkan kemampuannya melalui pelatihan yang benar.

Latihan adalah aktivitas yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan, dan tujuan akhir untuk meningkatkan performance atau penampilan seorang atlet/olahragawan. Selain dari faktor latihan yang rutin dan berkesinambungan juga dapat diartikan sebagai kondisi belajar yang diperlukan untuk berusaha meningkatkan performance/penampilan dan kemampuan yang kompleks. Menurut Nossek, (1982) yang mengemukakan bahwa: "Latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang bertujuan untuk



meningkatkan kapa-sitas performance/penampilan". Harsono (1988) mengatakan bahwa : "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan".

Latihan yang sistematis dan terorganisir dengan baik akan me-ningkatkan kemampuan fisik dan fisiologi tubuh, sehingga dengan mudah dapat mempelajari gerakan-gerakan teknik dalam berbagai ca-bang olahraga dan akhirnya dapat meningkatkan penampilan pemain.

Latihan fisik merupakan pem-berian tekanan atau beban pada tubuh secara teratur, sistematis, ber-kesinambungan sehingga meningkatkan kinerja. Latihan fisik pada prinsipnya akan memberikan adaptasi pada fung-sional struktur sel-sel jaringan sistem organ tubuh ketika diberi rangsangan.

Pada metode latihan small sided games cara main mempunyai keterbatasan. Kadir Yusuf (1982) mengemukakan bahwa: Pembatasan melalui syaraf atau peraturan per-mainan khusus misalnya dengan peraturan hanya boleh sekali dua kali menyentuh bola. Pembatasan jumlah pemain misalnya 1 lawan 2, 2 lawan 3, 2 lawan 4, 3 lawan 5, 4 lawan 4, 5 lawan 5, 6 lawan 6 dan seterusnya, di atas kotak pinalti saja hanya setengah dari lapangan dan berbagai macam luas lapangan.

Berbagai jenis latihan dari small sided games yang disebutkan pada dasarnya bertujuan untuk mengem-bangkan beberapa atau lebih dari satu jenis keterampilan teknik yang di-inginkan. Allen Wade (1970) menga-takan bahwa: Three players work in one square and two play against one. The ball must never leave the square and the two try to make as many passes as they can with out the oppenent knocking the ball out of the square if he succeed in doing this, his place as an oppenent is taken by one os the other two players. Make the test harder in the folwing ways: (1) the interpassing players can touch the ball only theirleft foot, (2) two-touch the receiving players must touch the ball twicw, one to control it and the see cond touch must be pass, (3) one-touch the interpassing players must play the ball first time, (4) pas cab be given with the outside of ethier foot only, (5) to practice the techniques of the game use the extreme of the gird.

Dapat diterjemahkan secara bebas sebagai berikut: pembatasan jumlah pemain sebanyak tiga orang yaitu 2 lawan 1 dan luas lapangan berukuran persegi panjang (square) sedangkan pembatasan peraturan permainan khusus, bola harus selalu dimainkan di dalam kotak (square) dan melakukan dengan interpassing tanpa ditahan oleh lawan. Juga dilakukan dengan interpassing menggunakan kaki kiri, dua kali sentuhan, memberikan passing dengan meng-gunakan sisi bagian luar kaki (the outsider of the foot). Peraturan khusus jalannya permainan dan pembatasan yang ditetapkan bertujuan untuk mengembangkan teknik dasar keterampilan melakukan passing dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Cordon Jago (1974) me-nyusun daftar jenis-jenis latihan small sided games untuk memperkenalkan-nya. Latihan tersebut adalah sebagai berikut:

1. One touch football



2. Two touch football
3. Four goals
4. Beat a man before passing
5. Pressure on individuals players
6. Man to man marking
7. Uneven teams
8. Play and move
9. Up and back

Pada jenis latihan one touch football dengan pembatasan dalam permainan tidak boleh menyentuh bola lebih dari satu kali sentuhan, ini dapat dikembangkan unsur teknik passing. Melalui pembatasan dua kali sentuhan bola. Pada jenis latihan two touch football, dapat dikembangkan unsur teknik passing dan stopping. Pada jenis latihan bermain dengan mempergunakan empat buah gawang kecil (four goals), dapat ditingkatkan keterampilan teknik passing, dribbling dan gerak tipu (feinting). Dalam bentuk latihan small sided games jenis-jenis latihan dapat dipertinggi tingkat kesukarannya, seperti pada jenis latihan beat a man before passing dapat lebih diingkatkan unsur teknik passing melalui peraturan khusus halangan sebelum melakukan passing. Demikian pula unsur teknik dirbbling dan gerak tipu, latihan dapat dipersukar melalui tekanan per-seorangan pada jenis latihan pressure on individual players dan penjagaan satu lawan satu (man to man marking). Jenis latihan kelompok tak berpihak (uneven teams), bermain dan bergerak (play and move) serta maju mundur (up and back) dapat dilakukan untuk mengembangkan unsur teknik passing, stopping, dribbling serta tipu secara bersamaan.

Dengan penjelasan tersebut di atas terlihatlah bahwa metode latihan small sided games dapat meningkatkan salah satu bagian dari keterampilan teknik.

METODE PENELITIAN

Winarno Surahman (1982) men- jelaskan bahwa: "Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk men-capai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mem-pergunakan teknik serta alat bantu". Metode yang dipergunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen lapangan. Desain penelitian yang digunakan adalah "Randomized sampel pre-test, post test, group control design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap. Sampel adalah sebahagian dari populasi yang dijadikan sebagai objek penelitian. Suharsimi Arikunto (1996) mengatakan bahwa : "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Pada Hakekatnya penggunaan sampel dalam penelitian adalah dikarenakan sulitnya untuk meneliti seluruh populasi, hal ini mengingat keterbatasan biaya dan waktu yang begitu banyak diperlukan jika harus meneliti seluruh populasi. Beranjak dari itu yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap yang memiliki teknik dasar bermain sepakbola. Sampling adalah teknik pengambilan sampel, dimana sampel terdiri dari beberapa kelas, maka tiap-tiap kelas itu dipilih siswa dengan cara

sampling atau dengan cara undian, setelah terpilih obyek sebanyak 30 orang, maka diadakan tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Cara pembagian kelompok yaitu atas dasar hasil tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola yang selanjutnya dibagi dua kelompok latihan yang sama dengan cara teknik machid ordinat. Data yang diperoleh melalui instrumen tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola baik dari data tes awal maupun data tes akhir, selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan uji t pada taraf signifikan 95%.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Ada pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap. Hasil analisis data diperoleh nilai t observasi = 9,403 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,145. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap. Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan metode latihan small sided games secara sistematik, kontinu, dan terprogram selama 20-25 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan keterampilan/kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan small sided games, seorang pemain diharapkan dapat meningkatkan keterampilan di dalam melakukan menggiring bola. Hal disebabkan latihan small sided games merupakan latihan yang membentuk kelompok-kelompok kecil yang secara langsung sangat membantu seorang pemain untuk bergerak serta mampu mengantisipasi dan dengan muda mengontrol datangnya bola.
2. Ada perbedaan pengaruh antara latihan small sided games dan kelompok kontrol terhadap ke-mampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap. Hasil analisis data diperoleh nilai t observasi = 2,478 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,048. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh keterampilan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola antara latihan small sided games dan kelompok kontrol. Dan kelompok yang mendapatkan latihan small sided games yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan small sided games dan kelompok kontrol terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap. Berdasarkan hasil analisis yang dapat dikemukakan bahwa



SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2021

"Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19"

ISBN: 978-623-387-014-6

bentuk latihan small sided games dapat memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap keterampilan/kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir serta pengujian statistik uji-t tidak berpasangan, maka latihan small sided games lebih produktif dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan lebih mengarahkan langsung pada keterampilan serta kinerja otot-otot tungkai untuk bergerak. Dengan demikian seorang pemain yang melakukan latihan small sided games tentunya memperoleh kemampuan fisik, kekuatan, kecepa-tan dan kelincahan. Sedangkan disaat melakukan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, ke-tiga kemampuan fisik tersebut dibutuhkan saat menggiring bola. Sedangkan kelompok kontrol pada penelitian ini merupakan sebuah kelompok yang tidak diberikan latihan secara khusus akan tetapi dijadikan sebagai pembanding guna mengetahui perbedaan pada latihan small sided games. Namun demikian kelompok kontrol tersebut tetap memiliki pengaruh di dalam me-lakukan kemampuan menggiring bola. Sebab tidak dapat dipungkiri bahwa mereka yang masuk dalam kelompok kontrol tetap memiliki aktifitas dalam keseharian yang juga memberikan kontribusi serta adanya beberapa sampel sebagai pemain sepakbola yang tentunya punya program tersendiri didalam latihannya.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian tentang masalah pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap, maka di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap.
2. Ada perbedaan pengaruh antara latihan small sided games dan kelompok kontrol terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Sidrap.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa. 1983. *Theory and Metho-dology Of Training Tihe Key To Athletic Performance*. Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- Depdikbud. 1983. *Fisiologi Olahraga Modul Akta VB*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola. Ujung Pandang : FPOK IKIP*.
- Jeff Sneyer. 1988. *Sepakbola Latihan Dan Strategi Bermain*. Jakarta: Rasda Jaya Putra.



SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2021

"Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19"

ISBN: 978-623-387-014-6

- Joseph A. Luxbacher. 1997. Sepakbola; Langkah-langkah Menuju Sukses. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. (Diahli Bahasa Oleh Agusta Wibawa).
- Midgley, Rud. 2000. Ensiklopedi Olahraga. Semarang: Dahara Prize
- Muchtar, Remmy. 1992. Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi PPTK.
- Nossek. 1982. General Theory Of Training. Logus : Pan African Press Ltd.
- Pate, Ratella Dan Mc Clenaghan. 1993. Dasar-dasar Ilmiah Keplatihan. New York : Souders College Publishing. (Ahli Bahasa Kasiyo Dwijowinoto)
- Rani, Abd. Adib. 1992. Materi Dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola. Ujung Pandang: FPOK IKIP.
- Ruma, Rachimi. 1992. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Kecepatan Dan Kekuatan Otot-otot Tungkai Terhadap Belajar Lari 200 Meter. Jakarta: Laporan Penelitian Pusat Luar Sekolah Dan Olahraga.
- Sajoto, Moch. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: FPOK IKIP.
- Sarumpaet, A. 1991. Permainan Besar. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Siregar, M.F. 1977. Ilmu Pengetahuan Melatih. Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga. Jakarta : KONI DKI Jakarta.
- Soebroto, Moeh. 1979. Tuntunan Mengajar Pemainik. Jakarta: Proyek Permasalahan Dan Penerbitan Olahraga.
- Soekarman. 1987. Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Pemain. Bandung: Tarsito.
- Sudjana, Nana. 1985. Metode Statistik. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2000. Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Sudarminto. 1992. Kinesiologi. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Surahman, Winarno. 1982. Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar; Metode Dan Teknik. Bandung: Tarsito.
- Syam, Nadewi. 2000. Pengaruh Latihan Lari Cepat Kontinyu Dan Latihan Lari Sprint Berselang Terhadap Forced Expiratory Volume on One Second (*FEV1*) Dan Forced Viotal Capacity. Surabaya: PPS Universitas Airlangga.