



Pengaruh Latihan Smallside Games 2 Vs 2, 3 Vs 3, 4 Vs 4 Terhadap Kelincihan Menggiring Bola Sepak

Yovinianus Mbede Wea

Keywords :

Latihan, Small Side,
Kelincihan, Menggiring Bola
Sepak

Correspondensi Author

¹ STKIP Citra Bakti Ngada

Email: yovinianusMW@gmail.com

Article History

Received: 16-01-2020;

Reviewed: 12-02-2020;

Accepted: 22-02-2020;

Published: 01-03-2020

ABSTRACT

This study aims to reveal the effect of the small side games 2 Vs 2, 3 Vs 3, 4 Vs 4 exercise towards the agility on the football game at the eighth grade students of Mauponggo 1 state junior high school school year 2018/2019. The static group pretest posttest design was used in this study. This study was conducted in Thomas Aquino 1 state junior high school. The sample of this study consisted of 30 students and then they were categorized into two groups. They were the control group and the experiment group numbered in 15 students for each group. The data were collected using the action test. The data collected were analyzed using score gain normalized with t_{test} technique. Based on the result of the study through the hypothesis test shows that there is a significant effect on the experiment group or the given treatment group namely by the small side games (2 Vs 2, 3 Vs 3, 4 Vs 4) exercise. Based on the count mean found that the experiment group is bigger than the control group ($\mu_1 = 0.0250 > \mu_1 = 0.0196$). Moreover, from the result of the t-test analysis got above is the value of $t_{count} = 3.654$ and $t_{table} = 2.048$ and t_{table} for dk: $15 + 15 - 2 = 28$ at the significant standard $\alpha = 0,05$ (the test of two tails) is 2.048. Because of the $t_{table} = 2.048$ is smaller than $t_{count} = 7.970$, so that H_0 rejected and H_1 accepted. In conclusion, the small side games (2 Vs 2, 3 Vs 3, 4 Vs 4) exercise is influential towards the agility on the football game at the eighth grade students of SMAK Thomas Aquino1 state junior high school school year 2018/2019.

ABSTRAK

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Small Side Games (2 VS 2, 3 VS 3, 4 VS 4) terhadap kelincihan dalam permainan sepak bola siswa kelas VIII SMAK Thomas Aquino tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan rancangan The Static-group pretest-posttest. Penelitian ini dilaksanakan di SMAK Thomas Aquino dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang

kemudian dikategorikan kedalam 2 kelompok yaitu 1 kelompok kontrol dan 1 lagi kelompok eksperimen dengan masing-masing berjumlah 15 orang. Data dikumpulkan dengan tes tindakan, kemudian data yang terkumpul dianalisis gain skor ternormalisasi dengan teknik t-tes. Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui uji hipotesis, bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen atau kelompok yang diberi perlakuan (treatment), yaitu dengan latihan Small Side Games (2 VS 2, 3 VS 3, 4 VS 4). Berdasarkan rata-rata hitung ditemukan bahwa kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ($\mu_1 = 0.0250 > \mu_1 = 0.0196$). Selain itu, dari hasil analisis uji t di atas diperoleh nilai t-hitung sebesar 3.654 dan t - tabel untuk dk : $15 + 15 - 2 = 28$ dengan taraf signikansi $\alpha = 0,05$ (uji dua pihak) adalah 2.048. Karena t-tabel 2.048 lebih kecil dari t-hitung 7.970, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulanya bahwa latihan small side games (2 VS 2, 3VS 3, 4 VS 4) berpengaruh terhadap Kelincahan Sepak Bola siswa SMAK Thomas Aquino tahun ajaran 2018/2019

PENDAHULUAN

Kualitas proses pembelajaran penjasorkes akan dibedakan pada kegiatan pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler semakin baik kualitas pembelajaran yang diterapkan guru, maka akan memberikan dampak positif terhadap kemampuan dan keterampilan siswa pada materi ajar yang diberikan. Dalam hal ini maka seorang tenaga pendidik harus bisa membedakan antara kegiatan pembelajaran dan latihan. Modern ini olahraga yang terpopuler yaitu olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia pada saat ini hal ini bisa dilihat dari antusiasme masyarakat Indonesia terhadap olahraga sepak bola pada saat ini, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa semua begitu antusias ketika membahas tentang sepak bola. Permainan sepak bola dapat dikatakan sebagai olahraga permainan yang sangat menarik dan dapat dimainkan oleh semua golongan umur, karena pada dasarnya permainan sepak bola diciptakan dengan konsep sebuah permainan yang dimainkan dengan menonjolkan unsur

kesenangannya dan dimainkan secara beregu. Seiring dengan perkembangan zaman, maka bertambah pula fungsi dan manfaat sepak bola, selain untuk olahraga prestasi dan olahraga sepak bola bisa dijadikan sebagai sarana hiburan.

Pembelajaran disuatu lingkungan pendidikan tidak lepas dari prestasi olahraga dengan melalui kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ini salah bentuk dalam pengolahan diri siswa peserta didik dalam mengembangkan bakat dan minat yang bertujuan ke arah prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler yang paling digemari salah satunya sepak bola, dampak dari permainan ini pada pengembangan diri siswa pada kegiatan luar sekolah, dalam hal ini maka akan menjadikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola sebagai unggulan, maka tingkat latihan pada kegiatan tersebut harus terprogram dengan baik dan benar agar peserta didik dapat melakukan kemampuan secara maksimal dengan baik dan benar.

Melihat itu dari hasil pengamatan peneliti muncul masalah ketika kecenderungan pemograman dalam suatu

latihan sepak bola dalam kegiatan ekstrakurikuler dimana kurang cepatnya peserta didik dalam melakukan perpindahan arah tanpa bola dan kecepatan merubah arah disaat dia melakukan berlari mengejar, merebut bola, dari hasil observasi dikarenakan selama latihan selama ini mereka cenderung melakukan latihan hanya 11 vs 11 atau biasa disebut permainan murni, tanpa ada latihan yang termodifikasi dalam meningkatkan suatu kondisi fisik. Era modern ini latihan kondisi fisik harus dilakukan dengan menggunakan bola, hal ini disampaikan Nursaelan pelatih fisik Timnas U-19 Indonesia bahwa latihan kondisi fisik seorang atlet tanpa mengalami proses kondisi fisik sebenarnya tetapi menggunakan *skill* bermain bolanya tanpa merasa mereka melatih fisik mereka. Oleh karena itu peneliti menemukan solusi yang akan digunakan untuk meningkatkan kelincahan yaitu melalui latihan *small side game*. Sehubungan dengan uraian ini, maka diberikan metode pelatihan *small side game*, karena latihan ini dapat membantu siswa untuk bergerak dengan lincah, dari penyergapan lawan (Morgan, 1984).

Small side games adalah suatu bentuk latihan bermain yang dilakukan dengan berbagai pembatas, pembatas tersebut meliputi luas lapangan, jumlah pemain, lamanya latihan dan syarat atau peraturan permainan khusus dimana latihan kelincahan menggiring bola. *Small side game* bermanfaat untuk mengidentifikasi bakat seorang pemain sepak bola, latihan *small-sided game* sering digunakan orang dewasa sebagai bagian dari program pelatihan yang reguler dalam berbagai format, tergantung pada tujuan dan filosofi pelatih (Rapids, 2010:8). Ditambahkan Rampinini et al. (2007), yang perlu digaris bawahi pentingnya penggunaan latihan *small side game* sangatlah berbeda karena bentuk latihannya mengubah setiap kali banyaknya peserta dari suatu bentuk *game* dengan suatu yang lebih besar. Untuk mendukung hipotesis ini, suatu pengujian efek *game* tertentu dengan suatu jumlah

berbeda permainan daya tahan adalah suatu karakter teknis yang diperlukan *small side game* sangat populer tidak hanya di dalam pemain sepakbola orang dewasa tetapi juga di dalam pemain muda. Dalam kaitan dengan *small side game*, masing-masing pemain berhubungan dengan bola dan hadapi dengan situasi *game* umum (Capranica et al. 2001). Situasi ini memerlukan kecakapan teknis baik seperti, menggiring dan tendangan, seperti halnya taktis ketrampilan seperti lari tanpa bola, dan kooperasi dengan pemain lain.

Dalam kaitannya dengan ini, maka diberikan metode pelatihan *small side game* yang mempengaruhi otot-otot tungkai bawah seperti, *fibularis, soleus muscle, tendon, superior fibular, inferior fibelar, extensor hallucis longus*. Kekuatan otot tungkai bawah merupakan kekuatan otot untuk memberikan daya dorong yang kuat dan bertenaga pada saat orang beraktivitas khususnya saat berolahraga (Suharno HP, 1985). Otot mempunyai kekuatan yang bergantung pada jumlah serat yang ada dalam otot. Berdasarkan serabutnya, ada dua jenis otot rangka yang melekat dalam tubuh manusia yaitu: (1). Otot putih (otot kontraksi cepat) bekerja secara *anaerobic*. (2). Otot merah (otot kontraksi lambat) bekerja secara *aerobic*. Otot – otot ini yang akan mempengaruhi kondisi fisik yaitu kelincahan yang berfungsi untuk seorang atlet atau seseorang yang dilatih untuk melakukan meningkatkan kemampuan suatu aktifitas olahraga.

Kelincahan menurut Mukholid (2007), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan sangat dibutuhkan hampir di setiap cabang olahraga seperti : tenis, sepak bola dan basket. Pada olahraga kompetisi yang beragam, tubuh secara konstan dituntut untuk melakukan gerakan dari berbagai derajat sendi. Gerakan-gerakan *skill* ini dapat menjadi gerakan alamiah kedua dan

tubuh mampu dengan cepat merespon berbagai derajat gerakan yang diperlukan dalam olahraga kompetisi. Menurut Ismaryati (2006: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepak bola khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh (Harsono 2010).

Latihan adalah sebagai kegiatan yang dilakukan dalam jangka waktu lama, sistematis dan progresif sesuai dengan tingkat kemampuan individu, dengan tujuan untuk membentuk fungsi fisiologi dan psikologis yang memenuhi syarat untuk tugas-tugas kegiatan olahraga Bempa, dalam Hadjarati (2010: 38). Selanjutnya Suharno, dalam Hadjarati (2010: 3), mengatakan pelatihan adalah proses penyempurnaan fisik dan mental atlet secara teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bempa, dalam Hadjarati 2010).

Berdasarkan uraian masalah di atas maka menimbulkan minat untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Side Game* (2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4) Terhadap Kelincahan pada Kegiatan Ekstrakurikuler kelas VIII SMAK Thomas Aquino Tahun Pelajaran 2018/2019.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design*” (Sugiyono, 2010: karena jenis penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimen*. Untuk lebih memahami rancangan ini, dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut ini.

E	O_1	O_3	X_1
K	O_2	-	O_4

Keterangan :

E = Eksperimen

K = Kontrol

X_1 = Perlakuan dengan latihan *small side games*

- = diberi perlakuan dengan teknik yang lain

O_1 = Pre-test kelompok Eksperimen

O_2 = Pre-test kelompok Kontrol

O_3 = Post-test kelompok Eksperimen

O_4 = Post-test kelompok Kontrol.

Menurut Nazir (Riduwan, 2013) Populasi adalah berkenaan dengan data, bukan orang atau bendanya. Nawi (Riduwan, 2013) menyebutkan Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif pada karakteristik tertentu melalui sekumpulan objek tertentu yang lengkap. Pengertian lain dari Populasi (Usman, 2011) adalah semua nilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif yang memiliki karakter tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas. Dari beberapa pengertian populasi di atas dapat disimpulkan bahwa Populasi adalah sekelompok objek atau subjek yang berada dalam satu wilayah yang memiliki karakteristik dan memiliki syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Terdapat dua jenis Populasi (Riduwan, 2013) yaitu populasi terbatas dan tidak terbatas (tak terhingga). Populasi terbatas adalah populasi yang mempunyai sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga dapat dihitung

jumlahnya. Sedangkan populasi tidak terbatas (tak terhingga) adalah populasi yang sumber datanya tidak dapat ditentukan batas-batasnya sehingga relatif tidak dapat dinyatakan dalam bentuk jumlah. Berdasarkan pengertian dan jenis dari populasi, populasi yang ditentukan dalam penelitian ini adalah siswa SMAK Thomas Aquino. Sampel (Riduwan, 2013) adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (Riduwan, 2013) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel (Usman, 2011) adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan teknik tertentu yang disebut dengan teknik *sampling*. Dari beberapa pendapat di atas tentang sampel dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakter tertentu dengan menggunakan teknik *sampling*. Keuntungan menggunakan sampel antara lain: (1) memudahkan peneliti dalam mengumpulkan dan menganalisis data, (2) penelitian lebih efektif dan efisien, (3) lebih teliti dan cermat dalam pengumpulan data. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa ekstrakurikuler dengan jumlah siswa 30 siswa yang terdiri dari laki-laki sebanyak 15 siswa dan perempuan 15 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *intac group*. Pengambilan sampel dilakukan terhadap kelompok secara utuh, karena jika diacak secara individual, maka kelas itu akan berubah, sehingga hal ini tidak mungkin dilakukan. Menurut Suwarno (dalam Riduwan, 2013) variabel adalah karakteristik yang dapat diamati dari sesuatu objek dan mampu memberikan bermacam-macam nilai atau kategori. Menurut Sumadi Suryabrata (dalam Agung, 2010) variabel adalah sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa variabel adalah ciri atau karakteristik yang diamati dalam sebuah penelitian. Metode yang dikumpulkan dalam pengumpulan data adalah tes kelincahan lari

bolak-balik yang sudah ditetapkan oleh Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMAK Thomas Aquino yang beralamatkan di kecamatan Golewa kabupaten Ngada pada bulan maret. Dari tanggal 25 maret sampai 25 mei 2018. Sedangkan *post test* dilaksanakan pada tanggal 26 mei 2017. Waktu pretest dan *post test* dilaksanakan pada pukul 15.30 – 17.00 WIB pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali seminggu yaitu hari senin, rabu, jumat dan sabtu dari pukul 15.00-17.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMAK Thomas Aquino. Dalam penelitian ini sampel dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol sebelum diberikan perlakuan, tiap –tiap kelompok melakukan tes kemampuan kelincahan menggunakan *shuttle run* sebagai data *pre test*.

Pre test yang dilakukan bertujuan untuk mengambil data kemampuan kelincahan sebelum diberikan perlakuan yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan awal. Selanjutnya setelah masing-masing kelompok tersebut diberikan perlakuan sebanyak 4 kali pertemuan.

Hasil penelitian di atas menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, hal ini disebabkan karena pemberian latihan sesuai dengan ketentuan “FITT” (frekuensi, intensitas, tipe dan time) frekuensi, intensitas dan tipe dalam pelatihan ini sudah memenuhi ketentuan yaitu frekuensi 4 kali dalam seminggu, intensitas 85% dari denyut nadi maksimal dan tipe (pelatihan bola, kun, dan pluit sebagai media) untuk kelompok eksperimen latihan sesuai dengan aturan dan bimbingan oleh peneliti, sedangkan kelompok kontrol latihan sesuai dengan kebiasaan sampel.

Pembahasan

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat bahwa ada pengaruh latihan *small side games* terhadap kelincahan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMAK Thomas Aquino Golewa. Merujuk pada deskripsi data *gain score dinormalisasi* diperoleh rata-rata skor kelincahan untuk kelompok eksperimen adalah 0,0250 dan kelompok kontrol 0,0196. Besar perbedaan rata-rata adalah 0,064. Ada perbedaan yang signifikan antar skor pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang diberi perlakuan latihan *small side games* (2 VS 2, 3VS 3, 4 VS 4) berpengaruh terhadap kelincahan sepak bola siswa SMAK Thomas Aquino Golewa. Selain itu, data yang diperoleh dari uji statistik menunjukkan bahwa nilai t hitung 5,1910 dan t tabel adalah 2.048. Berdasarkan hasil analisis uji t di atas diperoleh nilai t hitung sebesar 5,1910 dan t - tabel untuk dk : $15 + 15 - 2 = 28$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (uji dua pihak) adalah 2.048. Karena t -tabel 2.048 lebih kecil dari t -hitung 5,1910, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Rata-rata skor kelincahan untuk kelompok eksperimen adalah 0,0250 dan kelompok kontrol 0,0196. Besar perbedaan rata-rata adalah 0,064. Dari hasil analisis disimpulkan bahwa, (1) latihan *small side games* (2VS2, 3VS 3, 4VS4) berpengaruh positif terhadap kelincahan sepak bola siswa SMAK Thomas Aquino Golewa. Tahun 2018/2019, (2) ada perbedaan yang signifikan antar skor pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui uji hipotesis, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen atau kelompok yang diberi perlakuan (*treatment*). Berdasarkan hasil analisis uji t di atas diperoleh nilai t hitung sebesar 5,1910 dan t -tabel untuk dk : $15 + 15 - 2 = 28$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

(uji dua pihak) adalah 2.048. Karena t -tabel 2.048 lebih kecil dari t -hitung 5,1910, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Rata-rata skor kelincahan untuk kelompok eksperimen adalah 0,0250 dan kelompok kontrol 0,0196. Besar perbedaan rata-rata adalah 0,064. Dari hasil analisis disimpulkan bahwa, (1) latihan *small side games* (2VS2, 3VS 3, 4VS4) berpengaruh positif terhadap kelincahan sepak bola siswa SMAK Thomas Aquino Golewa Tahun Ajaran 2018/2019, (2) ada perbedaan yang signifikan antar skor pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan bukti dari hasil penelitian, dengan variabel latihan *small side games* (2 VS 2, 3VS 3, 4 VS 4) yang memberi pengaruh terhadap kelincahan sepak bola maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

Untuk pelatih, pembina serta guru olahraga dan masyarakat pada umumnya yang ingin meningkatkan kelincahan sepak bola dapat dilakukan dengan latihan *Small Side Games* (2 VS 2, 3VS 3, 4 VS 4).

Bagi para peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan menambah frekuensi dan intensitas latihan.

DAFTAR RUJUKAN

- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. and Figura, F. (2001) Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sports Sciences* **19**, 379-384
- Koyan, I Wayan. M.Pd. 2007. *Statistic Pendidikan. Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Bali : Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F., Castagna, D., Abt, G.A., Chamari, K.Sassi, A. and Marcora, M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences* **25**, 659-666.
- Suharno.HP. (1985). *Ilmu kepelatihan olah raga* yayasan STO. Yogyakarta.

- Riduwan, Nazir dan Akdon. 2013. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Ismaryati. (2006). *Tes dan pengukuran olahraga*. UNS Press, Surakarta.
- Morgan. 1984 . *Theory and Methodology Training :to Key to Athletic Performance*. Canada: Kendall/Hunt Publisher Company.