

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP AKURASI *PASSING* PADA SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMP NEGERI 1 MUARO JAMBI

Ahmad Muzaffar¹, Adhe Saputra¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi, Jambi Indonesia

Correspondence Author : Ahmad Muzaffar muzaffar.fkip@unja.ac.id,

ARTICLE INFO

Article History:

Received : August 20, 2019

Revised form : August 20, 2019

Accepted September 10, 2019

Published online : September 11, 2019

Kata Kunci:

kata kunci 1; *Small sided-
games training*

kata kunci 2; *Passing accuracy*

kata kunci 3; *Futsal*

Keywords:

keyword 1; latihan small sided
game

keyword 2; Akurasi passing

keyword 3 ; Futsal

Small sided-games training is a small-scale field, an appropriate situation developed for young players, so they can learn and develop. Small sided games training is also one of the methods of soccer training using smaller fields with fewer players. This training method is a fairly effective exercise in physical improvement, techniques and tactics. Passing is to feed the ball or pass the ball to a friend, while passing determination is the ability to set goals / pass the ball according to the goal or target. This research is an experimental research conducted with the aim to find out whether or not there is a result of something done on the sample to be studied. The research began with a pretest and ended with a posttest. The number of samples in this study amounted to 20 people. The training given was done during 16 meetings. This research was tested using a statistical analysis of the hipotsis test (t test). Based on data analysis, it can be concluded that the small sided games exercise gives a significant effect on the accuracy of passing on extracurricular students at SMP Negeri 1 Muaro Jambi, proven in the pre-test and post-test assessments with an average pre-test = 505 and post-test = 7.65, with the increment difference of 7.65. This can be seen by the T test that is $T_{count} = 3.492787 > T_{table} = 1.72913$. Based on the results of research and calculations from the data and discussions that have been carried out, this research proves that there is an influence of small sided games training on the passing accuracy of extracurricular students at Muaro Jambi State Junior High School.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan (Wibowo & Sadikin, 2019) salah satu cabang ilmu pendidikan adalah pendidikan olahraga. Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Sucipto, dkk. (2000: 7) futsal merupakan permainan beregu, masing- masing regu terdiri dari lima pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Futsal berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia. Bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau klub futsal, selain itu banyak diselenggarakan pertandingan futsal. Dibandingkan dengan cabang olahraga permainan lainnya, futsal cukup populer dan tidak kalah dengan permainan sepakbola. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik.

Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009: 22), teknik- teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Terdapat teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan. Sehingga di dalam lapangan terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan.

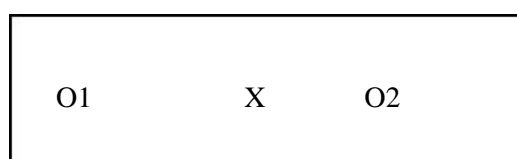
Pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal (ketepatan *passing*) di SMP Negeri 1 Muaro Jambi belum menunjukkan hasil yang maksimal, contohnya seperti saat mengikuti turnamen antar SMP Se-Provinsi

Jambi para pemain ini masih melakukan kesalahan *passing* sehingga bolanya melenceng tidak tepat pada sasaran, melambung, atau mengenai pemain bertahan dari lawan sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan. Pada kenyataannya para pemain sering melakukan kesalahan mendasar ketika melakukan *passing*, sehingga merugikan tim ketika bertanding. Ketepatan *passing* perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Adanya masalah di atas dibutuhkan sebuah cara belajar baik dan tepat yaitu dengan sebuah pendekatan bermain. Pada dasarnya siswa usia SMP senang melakukan permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dapat dilakukan secara sukarela. Dalam penelitian ini permainan *small sided-games* dianggap tepat untuk meningkatkan ketepatan *passing* saat dalam situasi pertandingan.

Latihan *Small sided-games* merupakan suatu latihan yang berkembang dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *Small sided-games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan teknik, taktik, dan fisik dalam sebuah permainan (*game*) yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan sesungguhnya. Bentuk latihan *Small sided-games* juga bisa dijadikan model latihan alternatif bagi para siswa agar bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih tidak monoton dan menjenuhkan bagi siswa. Sejauh ini pembelajaran ekstrakurikuler olahraga futsal di SMP Negeri 1 Muaro Jambi belum menunjukkan hasil yang maksimal, sehingga perlu dikembangkan atau ditingkatkan. Dari permasalahan di atas penulis akan meneliti “pengaruh latihan *small sided game* terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Muaro Jambi”.

METODE

Penelitian ini adalah eksperimen one groups pretest-posttest design yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek selidik. Kelompok dalam penelitian ini diberi pretest, treatment, dan posttest. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (pretest) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan permainan *small sided-games* (treatment), setelah itu diberi tes akhir (posttest). Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

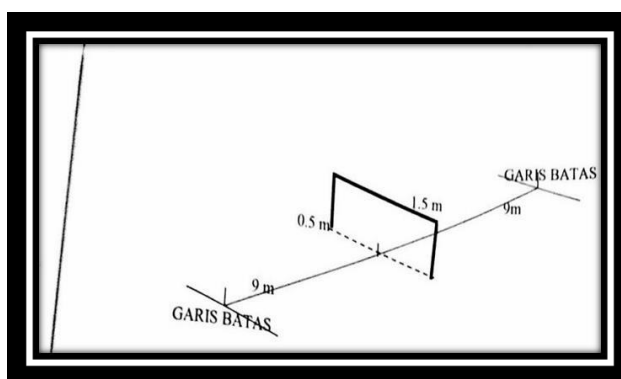
O1, Pretest : Test awal dengan *passing* ke gawang dan harus sampai ke teman pasangannya sebanyak 10 kali dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (treatment).

X : Perlakuan (treatment) menggunakan permainan *small sided-games*.

O2, Postes : Tes akhir dengan *passing* dengan daerah sasaran sebanyak 10 kali, dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan small sided- games. Latihan small sided-games merupakan program latihan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sebenarnya. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah akurasi passing. Akurasi passing adalah kemampuan dalam menempatkan / mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini. Passing diukur dengan tes mengoperkan bola dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan

Menurut Sugiyono (2009: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes mengoper bola yang memiliki validitas dan reliabilitas. Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,879 dan validitas sebesar 0,812. Alat yang digunakan untuk mengukur yaitu meteran. Testi berpasangan dan berhadapan masing-masing testi bergantian melakukan passing dengan awalan bola diam dan di passing melewati di dalam gawang (sasaran) yang telah di siapkan. Jarak dari testi ke sasaran adalah 9 Meter dan jarak testi satu ke yang testi kedua adalah 18 M, pelaksanaan dihitung berhasil apabila masing-masing testi passing masuk ke dalam sasaran yang telah dibuat dan sampai ke teman yang di hadapannya.



Gambar 1 Lapangan tes mengoper bola rendah
Subagyo Irianto (1995:9)

HASIL

Deskripsi Data

Deskripsi data adalah hasil dari tes *passing* bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 1 Muaro Jambi yang berjumlah 20 orang.

Tabel 1. Distribusi tes awal

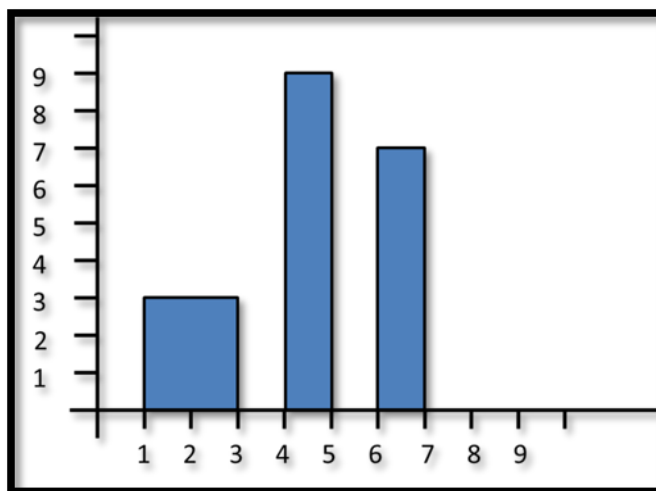
	N	X	SD	N	Nilai min	Nilai max
Tes Awal	2	0	5.05	1.733	3	7

Berdasarkan Penyebaran data dari hasil pri test dengan jumlah sampel 20 orang didapat nilai minimum 3 dan nilai maksimum 7 dengan nilai rata-rata 5.05 dan standar deviasi 1.733

Tabel 2. Frekuensi tes awal

No	Tes awal	Frekuensi
	Kelincahan (detik)	Fa
1	1-3	3
2	4-5	9
3	6-7	8
	Jumlah	20

Tes awal latihan ini tidak melakukan latihan *Small sided-games*, sehingga dalam tes awal ini murni tidak ada perlakuan terhadap pemain siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Pada tes awal ini didapatkan hasil *passing* bola.



Gambar 2. Diagram Batang Tes Awal

Tes Akhir

Tabel 3. Distribusi tes akhir

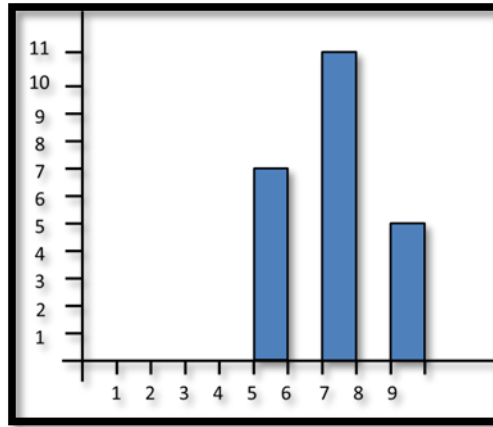
Hasil Test	N	X	SD	Nilai min	Nilai max
Tes Akhir	20	7.65	2.004	4	10

Berdasarkan Penyebaran data dari hasil pri test dengan jumlah sampel 20 orang didapat nilai minimum 4 dan nilai maksimum 10 dengan nilai rata-rata 7.65 dan standar deviasi 2.004.

Tabel 4. Frekuensi tes akhir

NO	Tes akhir kelincahan (detik)	Frekuensi
		Fa
1	0-4	0
2	5-6	7
3	7-8	11
4	9-10	5
Jumlah		20

Tes akhir dalam penelitian ini merupakan yang telah dilakukan perlakuan sebanyak 16 kali pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muaro Jambi, latihan yang diberikan merupakan latihan *Small sided-games*. Pada tes akhir ini didapatkan hasil dari *passing* bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muaro Jambi dari 20 orang.



Gambar 3. Diagram Batang Tes Akhir

Maka dapat disimpulkan dari hasil *frekuensi* antara tes awal dan tes akhir terdapat peningkatan yang signifikan. Jika dilihat dari rata-rata tes awal 5.05 dan rata-rata tes akhir 7.65 dari rata-rata ini terdapat peningkatan setelah dilakukan latihan *Small sided-games*.

Hasil Penelitian

Setelah dilakukannya penelitian yang berjudul pengaruh latihan *Small sided-games* yang dilakukan selama 16 kali pertemuan mendapatkan hasil penelitian dimana data yang diperoleh diambil menggunakan *pre test* dan *post test* dengan menggunakan instrument *T test*. Setelah dilakukan *pre test* dan *post test* pada kelompok sampel dilakukan perhitungan rata-rata(\bar{X}), simpang baku (S), dan varians(S^2). Adapun hasil perhitungan data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Pengukuran *PreTes* Dan *Post Test*

N=20	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Jumlah	103	153
Rata-rata	5.05	7.65

Tabel 6. Perhitungan Rata-Rata Standar Deviasi Dan Varians

Tes	$\sum X_i$	N	\bar{X}	S	S^2
<i>Pre Test</i>	103	20	5.05	0.73	0.56
<i>Post Test</i>	153	20	7.65	1.50	2.24

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji Liliefors. Hasil perhitungan dari tes awal $L_{hitung}=0.153$ $L_{tabel}=0.190$ dan tes akhir di peroleh $L_{hitung}=0.186$ $L_{tabel}=0.190$. Dikarenakan $L_{hitung} < L_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Setelah dilakukan perhitungan statistik $F_{hitung}=0.00350$ dan $F_{tabel}=2.17$ dikarenakan $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka, data dari kedua kelompok sampel homogen pada taraf kepercayaan 95%.

Uji Hipotesis

Hasil perhitungan statistik data kelompok sampel diketahui bahwa data tersebut berdistribusi normal dan mempunyai varians yang homogen. Kemudian diajukan lagi dengan uji hipotesis. Uji Hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji T dimana hal ini untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Adapun hasil perhitungan yang diperoleh yaitu $T_{hitung}=3.492787$ dan $T_{tabel}=1.72913$ pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha=0.05$ dan derajat kebebasan $(dk)=(20-1)=19$. Hal ini berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$, maka dalam analisis data di peroleh $3.492787 > 1.72913$.

Dari hasil tersebut maka, hipotesis yang menyatakan “terdapat pengaruh latihan *Small sided-games* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muaro Jambi”, diterima. Artinya dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$, H_0 diterima dengan taraf kepercayaan 95%.

Pembahasan

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jelaskan bahwa siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muaro Jambi banyak mengalami kesalahan saat *passing* bola, contohnya saat mengikuti turnamen antar SMP Se Provinsi Jambi para pemain ini masih melakukan kesalahan saat *passing* sehingga bola melenceng, melambung atau mengenai permainan lawan sehingga mereka mengalami kekalahan.

Small sided-games merupakan salah satu metode latihan yang sedang berkembang saat ini. *Small sided-games* adalah metode latihan dalam sepakbola menggunakan lapangan yang kecil dengan lapangan yang kecil.

Hasil Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan uji lilifors. Hasil perhitungan dari tes awal $L_{hitung}=0.153$ $L_{tabel}=0.90$ dan tes akhir di peroleh $L_{hitung}=0.1864$ $L_{tabel}=L_t=0.190$ Dikarenakan $L_{hitung} < L_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel berdistribusi normal. Setelah dilakukan perhitungan statistik $F_{hitung}=0.003507$ dan $F_{tabel}=2.17$ dikarenakan $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka, data dari kedua kelompok sampel homogen pada taraf kepercayaan 95%. Setelah dilakukan penelitian kemudian diperoleh hasil *pre test* dan *post test*, dimana nilai rata-rata adalah 5.05 dan 7.65. Dari hasil data dan uji hipotesis maka, dapat diketahui adanya pengaruh latihan *Small sided-games* terhadap akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan statistik dengan uji T yaitu T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} yaitu $3.492787 > 1.72913$, jadi terbukti ada pengaruh latihan *Small sided-games* terhadap akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 10 Muaro Jambi.

Peningkatan akurasi *passing* terjadi karena telah diberikannya latihan *Small sided-games*. Latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan prestasi dalam bidang sepakbola, ini dikarenakan latihan yang terprogram dan terarah dengan menggunakan metode *Small sided-games*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* memberi pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muaro Jambi dibuktikan

pada penilaian pre test dan post test dengan nilai rata-rata pre test=505 dan post test= 7.65, dengan selisih peningkatan sebesar 7.65. Hal ini dapat dilihat dengan uji T yaitu $T_{hitung}=3.492787 > T_{tabel}= 1.72913$. Jadi, penelitian ini membuktikan terdapat ada pengaruh latihan small sided games terhadap akurasi passing siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muaro Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Adhe dan hendri. (2015). *Tehnik Dasar & Peraturan Permainan Futsal Jambi*: Salim Media Indonesia
- Andri Irawan. (2005). *Penyusun Instrumen Tes Ketrampilan Teknik Futsal Pada Mahasiswa DKI Jakarta*. Skripsi. Jakarta: FIK UNJ.
- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena
- Andri Setyawan. (2010). *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur
- Athanius Fikas Setiawan. (2009). Pengaruh Modifikasi Latihan *Small Sided Games* terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Siswa Sekolah Sepakbola Matra Usia 11-12 tahun. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- <http://pengertianfutsalteknikmaindanskil.blogspot.co.id/2016/09/a.html> (di akses 02 januari 2019)
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (2004). *Indonesia Berpotensi Untuk Futsal*. Jakarta Sport Cast. Edsi 14.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Laskar Aksara
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai Dengan Peraturan Futsal FIFA.)* Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Roeslan Hatta (2006). *Peraturan Permainan Futsal*. Jakarta: Difamata Sport E.O.
- Rohmad Nur Ichsan. (2013). *Pengaruh Latihan Small sided-games Terhadap Akurasi Passing Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negri 1 Nglipar Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Saryono. (2006). *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negri Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta..
- Tony Charles. (2012). *101 Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta. Indeks.
- Wibowo, Y. G., & Sadikin, A. (2019). Biology in 21 st -Century : Transformation in Biology Science and Education for Supporting Sustainable Development Goals. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 5(2), 285–296