



Efektivitas Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Shooting* Siswa SSB Usia 12 Tahun

Aldo Naza Putra¹, Haripah Lawanis², Faridatul 'ala³, Ridho Bahtra⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

³Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta

⁴Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: Aldoaquino87@fik.unp.ac.id.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan kemampuan shooting. Penelitian ini menggunakan prosedur riset kuantitatif dengan Quasi- Eksperiment. Desain dalam penelitian ini yaitu *pretest posttest Non Equivalen Control Group Desain*. Sampel adalah siswa SSB Muspan U-12 Tahun yang berjumlah 80 orang. Data diperoleh dengan cara melakukan tes dengan menggunakan instrumen tes keterampilan teknik dasar *shooting*. Hasil penelitian ini berdasarkan analisis data melalui uji *independen samplet test* diketahui nilai *sig (2-tailed)* adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa model latihan SSG efektif meningkatkan kemampuan shooting siswa SSB Muspan U-12 Tahun.

Kata Kunci: *Small Side Games, Keterampilan Shooting, Sepakbola*

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Small Side Games exercises to improve shooting skills. This study uses quantitative research procedures with Quasi-Experiment. The design in this study is the pretest posttest Non Equivalent Control Group Design. The sample is students of SSB Muspan U-12 years, totaling 80 people. The data was obtained by conducting a test using a basic shooting technique skill test instrument. The results of this study based on data analysis through an independent sample test, it is known that the value of sig (2-tailed) is $0.000 < 0.05$. It can be concluded that the SSG training model is effective in improving the shooting ability of SSB Muspan U-12 students.

Keywords: *Small Side Games, Shooting Skills, Soccer*



PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang populer dan berkembang didunia, hal ini dilihat dari permainan yang masih memakai pola lama hingga menjadi sepakbola modern yang banyak dikagumi semua kalangan, hal ini dikarenakan perkembangan teknologi yang pesat menjadi pendorong berkembangnya olahraga sepakbola (Indra & Marheni 2020). Berkembangnya sepakbola membuat banyak bermunculan sekolah-sekolah sepakbola (SSB), akademi sepakbola dan klub yang membina pemain-pemain muda berbakat.

Ide permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita sendiri dari kebobolan (Bahtra, R., Tohidin, D., & Putra, A. N, 2021). Ide ini akan dilakukan oleh pemain sepakbola selama 2x45 menit, dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Namun demikian agar bisa menerapkan ide ini dengan baik maka pemain sepakbola harus memiliki kemampuan individu yang baik. Kemampuan yang harus dimiliki yaitu kondisi fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik, dan mental yang baik.

Dalam sepakbola diwaktu bersamaan dan situasi yang cepat berubah akan melibatkan persepsi, kognitif dan motoric yang baik (Zago, Giuriola, & Sforza, 2016). Maka dari itu dibutuhkan pemahaman ini secara komprehensif. Selain itu, keterampilan teknik dasar sangat dibutuhkan dalam sepakbola. Penguasaan teknik yang baik akan memudahkan pemain dalam mencapai kemenangan. Menurut (Bahtra, R., & Annas, M, 2020) Untuk dapat bermain dengan baik, penguasaan teknik dasar sepak bola sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola karena teknik dasar merupakan salah satu landasan seseorang untuk dapat bermain sepak bola.

Keterampilan teknik dasar sepakbola sangat menentukan penguasaan permainan dalam sepakbola (NST & Adnan, 2019). Teknik terpenting yang harus dikuasi oleh pemain sepakbola adalah teknik dasar menendang. Teknik dasar menendang bola adalah teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Menendang dalam bermain sepakbola tujuan utamanya merupakan untuk memberikan umpan, menendangkan bola jauh ke arah

pertahanan lawan dan menghasilkan poin. Menurut (Izovska et al., 2016) Jumlah tendangan dan efisiensinya akan mempengaruhi skor akhir pertandingan sehingga hal ini merupakan momen yang sangat penting.

Berdasarkan beberapa tujuan menendang bola, salah satu teknik dasar menendang yang karakteristik dan aktivitas yang paling dominan dilakukan selama permainan berlangsung adalah Teknik dasar *passing* dan *shooting*. *Passing* merupakan keterampilan dalam memberikan/mengoper bola pada teman dengan tepat dan akurat (Wiriawan & Irawan, 2019). Sementara *shooting* merupakan keterampilan teknik yang sangat penting. Karena dengan *shooting* gol sering terjadi dalam sebuah pertandingan sepakbola. Dengan banyaknya gol yang mampu dicetak ke gawang lawan dan menghindari gawang sendiri dari kebobolan akan membantu suatu tim bisa meraih suatu kemenangan dalam pertandingan (Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V, 2020). Bersamaan dengan itu, jika Gol akan terjadi pada saat pemain sering menerapkan tendangan ke arah gawang lawan (Afrizal, 2018).

Kesimpulan jika dalam permainan sepak bola keahlian dalam penerapan *shooting* ini sebagai peristiwa dalam meraih kemenangan disaat melakukan pertandingan.

Untuk sampai kesana pola pembinaan yang baik sangat dibutuhkan, terutama teknik, taktik, fisik, dan mental, maka dalam memenuhinya calon atlet harus mempunyai semua itu, sangat diutamakan teknik dasar karena menjadi hal wajib dalam pembinaan (Oktavianus, 2018). Menurut (Serpiello, Cox, Oppici, Hopkins, & Varley, 2017) keterampilan teknik dasar merupakan hal yang sangat penting dalam pengembangan pemain sepakbola. Bersamaan dengan yang dinyatakan Iqram dalam penelitiannya bahwa mutu suatu permainan sepak bola ditentukan oleh kemampuan teknik dasar tersebut seperti *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting* (Iqram, et al, 2018).

Hal yang harus dilakukan untuk dapat memperbaiki dan meningkatkan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah melakukan pembinaan dan latihan yang terpolakan yang sesuai dengan kebutuhan kelompok umur. Berdasarkan hal tersebut penulis ingin merealisasikan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *shooting* melalui pendekatan *Small Sided*

Games. Model latihan *SSG* artinya program yang bertujuan untuk belajar melalui permainan. Latihan ini mengajarkan anak-anak dasar sepakbola supaya mereka bisa meningkatkan sendiri kemampuan fisik serta mental dalam bentuk bermain.

Small Sided Games adalah bentuk latihan yang dilakukan dalam bentuk bermain yang mengadopsi permainan sebenarnya sehingga pemain bisa menguasai keterampilan teknik, taktik, dan fisik secara bersamaan. *Small Side Games* merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan dalam bentuk permainan seperti permainan sebenarnya sehingga diharapkan siswa bisa mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Sehingga bisa meningkatkan kemampuan siswa dalam *Shooting*. Tanpa menggunakan lapangan yang sebenarnya bentuk atau metode ini bisa dirancang dengan banyak variasi, seperti memvariasikan jumlah bola atau pemain yang ada di lapangan (Fatimah, 2018).

Kesimpulannya bahwa *Small Sided Games* adalah suatu bentuk Latihan dalam sepakbola yang menggunakan lapangan kecil dengan tujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik secara bersamaan. Bentuk latihan *SSG* dirasa tepat bagi pemain usia muda, karena karakteristik latihan usia muda harus dimulai dari yang paling sederhana, mudah dilakukan, dan menyenangkan dengan unsur permainan (Apriliyanto, 2019). Model latihan *SSG* bertujuan untuk menaikkan teknik dasar melalui bermain dengan area yang bisa dimodifikasi (Development, 2012).

Menurut (Oppici, Panchuk, Serpiello, & Farrow, 2018) "Use of a smaller playing area can improve passing performance in a larger playing area". Selanjutnya (Elsangedy, Hsin, Chao, & Okano, 2016) mengemukakan "Small-sides games in soccer are useful tools to stimulate technical, tactical, physical and physiological components of performance in a context simulating a formal game". *SSG* ini adalah metode yg paling sinkron dikembangkan untuk peserta didik yang berusia 12 Tahun untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola.

Berdasarkan contoh latihan *SSG* maka aspek teknik, taktik, serta fisik, bisa ditingkatkan secara keseluruhan secara bersamaan, sehingga menghasilkan latihan yang menggunakan bola dan lebih spesifik, mengoptimalkan saat latihan serta meningkatkan motivasi pemain. Dengan mendukung pengembangan

keterampilan ini selama masa anak-anak, pemain usia muda akan memiliki peluang yang lebih baik dalam meraih prestasi yang lebih baik nantinya (Forsman, Blomqvist, & Davids, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan ialah eksperimen semu dengan menggunakan kelompok control. Desain penelitian ini merupakan *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan sebanyak 80 orang, dengan rincian 40 orang kelompok eksperimen dan 40 orang kelompok control. Penelitian dilaksanakan selama dua bulan, dengan tahapan pretest, treatment dan posttest. Kelompok eksperimen menggunakan contoh latihan SSG dalam menaikkan keterampilan teknik dasar sepakbola sedangkan kelompok kontrol tetap menggunakan contoh latihan sebelumnya. Selanjutnya untuk menandakan signifikansi perbedaan efektivitas contoh latihan keterampilan teknik dasar sepakbola melalui pendekatan SSG dengan contoh latihan tradisional maka dilakukan diuji secara statistic dengan uji-t.

HASIL

1. Uji Normalitas

Tabel 1. Tabel Tests of Normality Kelompok Eksperiment

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest shooting	.132	40	.078	.953	40	.095
PostTest shooting	.131	40	.079*	.930	40	.016

Dari data uji normalitas kelompok Eksperimen di atas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal.

Tabel 2 Tabel Tests of Normality Kelompok Kontrol

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest shooting	.125	40	.114	.949	40	.072
PostTest shooting	.108	40	.200*	.970	40	.356

Dari data uji normalitas kelompok kontrol di atas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas

Tabel 3. Tabel Test of Homogeneity of Variance

Data Analisis	Keterangan	Levene Statistic	df1	df2	sig.
Hasil Latihan Shooting	Based on Mean	.853	1	78	.358
	Based on Median	.597	1	78	.442
	Based on Median and with adjusted df	.597	1	67.887	.442
	Based on trimmed mean	.911	1	78	.343

Berdasarkan hasil output SPSS di atas dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sample adalah homogen.

3. UJI HIPOTESIS (UJI-T)

Tabel 4. Tabel Group Statistics

Data Analisis	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Shooting	Eksperimen	40	48.18	4.862	.769
	Kontrol	40	37.12	6.014	.951

Dari data di atas dapat dilihat kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol dari rata-ratanya yaitu $48.18 > 37.12$. Maka dapat disimpulkan bahwa Latihan *small side games* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting* pada siswa SSB U-12 Tahun.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *Small Sided Games* menunjukkan tingkat efektivitas signifikan. Penelitian ini masih terbatas pada beberapa sampel, perlu kiranya nanti diteliti dengan sampel yang lebih banyak. Walaupun demikian hasil ini mengindikasikan bahwa latihan *small side games* layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan shooting anak usia 12 tahun. Latihan ini menggunakan metode dalam bentuk bermain, sehingga anak bisa senang dalam menjalankannya. Menurut (Romeas, Guldner, & Faubert, 2016) pelatih bisa menganalisa pemain yang terampil atau tidak dalam latihan yang menggunakan aktifitas bermain. Sejalan dengan itu (Gibson Moreira Praça, Filipe Manuel Clemente, André Gustavo Pereira de Andrade, Juan Carlos Perez Morales, 2017) menjelaskan bahwa pelatih bisa memperbaiki keterampilan individu dan taktik dengan bermain.

Metode SSG tersebut mempunyai prinsip latihan sepakbola melalui pendekatan bermain. Hal ini sejalan dengan (Johns, 2006) yang mengutip bahwa "*The games approach lets kids discover what to do in the game not by your telling them but by their experiencing it*". Sedangkan berdasarkan (Brueggemann, 2008) pada penelitiannya yang menjelaskan "Permainan adalah guru terbaik." Berdasarkan filosofi ini, tuntutan penting sepak bola ditangani. Tuntutan pertama dan paling krusial dalam sepakbola adalah bagaimana pemain mengaplikasikan apa yang dibutuhkan dalam sebuah permainan.

Dalam penelitian ini latihan SSG hanya fokus pada peningkatan keterampilan shooting. Diluar itu latihan SSG bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik lainnya. Pelatih bisa melakukan improvisasi bentuk latihan sesuai tujuan yang ingin dicapai. Namun yang pasti pelatih harus meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain agar bisa bermain dengan baik. Menurut (Ridho, B, Moch. Asmawi, Widiastuti, Firmansyah Dlis, 2020) Sepakbola modern dilakukan dengan

pressure yang tinggi sehingga dibutuhkan keterampilan teknik dasar agar bisa lepas dari pressure lawan dan bisa menguasai bola dengan baik

KESIMPULAN

Latihan *small side games* efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa SSB Usia 12 tahun. Hal ini bisa di lihat dari jumlah rata-rata peningkatan kemampuan *shooting*. Peneliti menyadari masih terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini seperti sulitnya melakukan control terhadap aktivitas sampel di luar treatment yang mungkin juga akan mempengaruhi hasil penelitian. Maka dari itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar bisa lebih ketat dalam mengontrol variabel yang kemungkinan dapat mempengaruhi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Apryanto, Riski. (2019). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap peningkatan kapasitas Aerobik Maksimal dan Keterampilan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola. *Biomatika Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol. 5 No 01 Februari 2019 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro: Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5 (2), 182-190.
- Bahtra, R., & Annas, M. (2020). The Effect of Slalom Dribble Training on the Dribbling Skill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 33-37. DOI: <https://doi.org/10.15294/active.v9i1.36344>
- Bahtra, R., Tohidin, D., & Putra, A. N. (2021). The Effect of Extensive Interval Method Training On The VOMax Capacity Soccer Player. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 390-399. DOI: [10.31851/hon.v4i2.5593](https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5593)
- Elsangedy, H. M., Hsin, C., Chao, N., & Okano, A. H. (2016). *Rev Bras Cineantropom Hum.* (April), 287-296.
- Fatimah, Puput Siti. (2018). Penerapan *Small Sided Games* Terhadap Hasil Belajar *Shooting* Sepakbola (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Surabaya. *Jurnal JPOK*). Vol 06 No 02 Tahun 2018. Hal 301-305

- Forsman, H., Blomqvist, M., & Davids, K. (2016). *Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer*. 0(0), 1–9. <https://doi.org/10.1177/1747954116655051>
- Gibson Moreira Praça, Filipe Manuel Clemente, André Gustavo Pereira de Andrade, Juan Carlos Perez Morales, and P. J. G. (2017). *Network Analysis In Small-Sided And Conditioned Soccer Games: The Influence Of Additional Players And Playing Position*. Kinesiology.
- Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018). *Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers*. (2), 1237–1242. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184>
- Iqram, M., Wahyudhi, A. S. B. S. E., & Gunawan. (2018). Pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap kemampuan teknik dasar *passing-stopping* bermain futsal pada siswa SMP Negeri model terpadu Madani. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6 (1), 43-53.
- Izovska, J., Maly, T., & Zahalka, F. (2016). Relationship between speed and accuracy of instep soccer kick. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 459–464. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02070>
- Mohammed, Z., & Kohl, K. (2016). Which Orthoptic Visual Approach Evaluates Shooting Skill Accuracy in Soccer Players? JPES ®. *Journal of Physical Education and Sport* ®, 16(2), 471–475. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02072>
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Padang. Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 9-16
- NST, G. Z. A., & Adnan, A. (2019). Tinjauan Keterampilan Teknik Sepakbola bagi Anak Usia Remaja pada Klub Sepakbola Garuda FC Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*, 1, 56-62.
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 21-29.

- Owen, Adam. (2016). *Football Conditioning a Modern Scientific Approach "Fitness Training, Speed & Agility, Injury Prevention Title*. soccertutor.
- Ridho Bahtra, Moch. Asmawi, Widiastuti, Firmansyah Dlis (2020). Improved VO₂Max: The Effectiveness of Basic Soccer Training at a Young Age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(3), 97 - 102. DOI: 10.13189/saj.2020.080304.
- Romeas, T., Guldner, A., & Faubert, J. (2016). 3D-Multiple Object Tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.002>
- Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass. *Jurnal Patriot*, 554-564.
- S Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(02), 6-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo15019>
- Serpiello, F. R., Cox, A., Oppici, L., Hopkins, W. G., & Varley, M. C. (2017). The Loughborough Soccer Passing Test has impractical criterion validity in elite youth football. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 60-64.
- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). Futsal, Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 438-451.
- Zago, M., Giuriola, M., & Sforza, C. (2016). Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players' skills. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(5), 710-720. <https://doi.org/10.1177/1747954116667109>