



**PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP
KETEPATAN UMPAN (PASSING) PADA PEMAIN SSB GERHANA JALAKSANA
KABUPATEN KUNINGAN**

Muhammad Ade Haerudin¹

PJKR¹, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2022

Disetujui Februari 2022

Dipublikasikan Maret 2022

Keywords:

*Small side games,
passing, football*

Abstract

The background of this research problem is that there are still many students who are not precise in passing in a soccer game, the students' passing has not been directed to the specified target. This study aims to determine the effect of the small sided games training method on the accuracy of passing on SSB GERHANA players. The subjects of this study were students who took part in SSB GERHANA. The population in this study were all soccer players of the SSB GERHANA club. The sampling technique used is total sampling, which amounts to 20 people. This study was conducted with the aim of knowing how much influence the practice of small-sided games has on the accuracy of the bait on SSB GERHANA players. The research method that the author uses to test the truth of the hypothesis that has been proposed is the experimental method. This method is in accordance with the nature of the problem to be studied by the author, namely the effect of small-sided games training on the accuracy of passing on soccer players SSB Eclipse. Based on the results of research that has been obtained by analyzing data and testing hypotheses, it can be concluded that "There is an influence of the Small-sided games training method on the accuracy of the bait on the Gerhana Jalaksana ssb players, Kuningan Regency by 30.45%".

© STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Muhammad Ade Haerudin

PJKR

STKIP Muhammadiyah Kuningan,

Email: Muhammadadehaerudin@mhs.upmk.ac.id

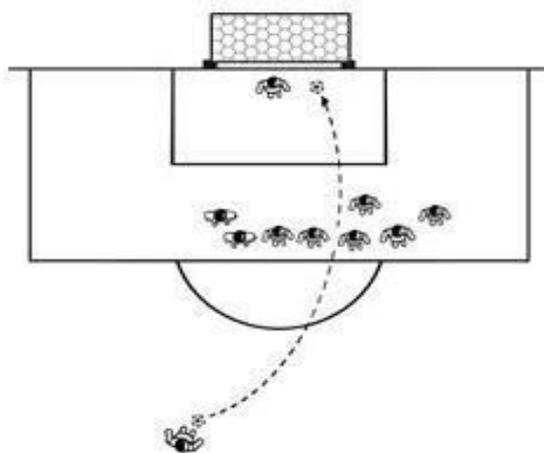
PENDAHULUAN

Saat ini, sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia. Olahraga ini memang sangat layak untuk diperhatikan dan diperhatikan perkembangannya, karena sepak bola dimainkan oleh 11 orang, mudah dimainkan dan biayanya terjangkau. Seperti yang dikatakan Soedjono, sepak bola adalah

olahraga beregu yang melibatkan 11 orang termasuk penjaga gawang. Tujuan masing-masing tim adalah untuk memukul gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha untuk mencegah agar lawan tidak kehilangan bola. Umpan adalah salah satu teknik terpenting dalam permainan sepak bola, bahkan teknik yang paling dasar, terutama untuk mengoper bola ke teman atau menendang bola ke gawang. Dalam latihan umpan, yang terpenting adalah ketepatan passing. Pemain sepak bola harus menguasai keterampilan dasar yang disebutkan di atas dengan benar untuk menyingkirkan permainan lawan yang ketat. Bagi seorang pemain sepak bola, passing merupakan kemampuan vital untuk memberikan umpan balik dan membuka ruang bagi pemain lain. Ketika seorang pemain dapat dan menguasai kemampuan mengoper bola secara efektif, seorang pemain akan memberikan dampak yang besar bagi klub dalam proses menendang bola.

Sepak bola merupakan game beregu yang dimainkan sebelas orang termasuk penjaga gawang, dimana tiap-tiap tim bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan serta berupaya sekuat tenaga supaya gawangnya bebas dari kemasukan bola oleh penyerang lawan. Sepakbola merupakan sesuatu game yang dicoba dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan gawang tersebut supaya tidak kemasukan bola (Muhajir, 2007). Umumnya sepak bola dimainkan dalam 2 babak (2x45 menit) Sepakbola merupakan sesuatu game yang dimainkan tiap-tiap oleh sebelas orang pemain termasuk seseorang penjaga gawang. Serta umumnya game sepakbola dimainkan dalam 2 babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara 2 babak tersebut. Sepakbola ialah olah-raga permainan, untuk itu biar bisa bermain dengan baik serta benar hingga keahlian dasar bermain sepakbola wajib dikenal, dipahami serta dipelajari terlebih dulu. Oleh sebab itu, seseorang pemain wajib memahami keahlian dasar bermain sepakbola yang meliputi: stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), heading (menyundul bola), dribbling (menggiring bola), passing (mengumpan) .Teknik- teknik di atas merupakan metode yang harus dipahami oleh pemain sepakbola sebab seluruh metode di atas ialah bekal untuk seseorang pemain buat bermain sepakbola. Skripsi ini mangulas tentang metode mengumpan ataupun passing yang ialah bagian dari metode menendang bola, jadi yang dijabarkan hanya metode menendang bola yang terdiri atas umpan ataupun passing. Umpan yang bisa dimaksud membagikan bola kepada teman ialah perihal pokok dalam game sepak bola. Dalam game sepakbola kerjasama regu yang baik bisa terbentuk bila tiap pemain bisa melaksanakan umpan dengan baik pula. berdiskusi tentang 2 perihal yang sangat mendasar dalam sepak bola ialah passing serta gerakan tanpa bola (Soedjono, 1985). Umpan pendek, ialah umpan yang sangat universal dicoba buat memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek. Dalam melaksanakan umpan ini pemain memakai kaki bagian dalam dengan kekuatan yang disesuaikan dengan jarak umpan. Umpan ini mempunyai kedudukan berarti dalam game sepakbola. Keahlian mengumpan pendek ini harus dimiliki oleh pemain sebab sangat bermanfaat dalam menjalankan kerjasama baik kala melanda ataupun mempertahankan wilayah pertahanan. Dengan umpan pendek yang akurat bisa

meningkatkan pola game sehingga game berjalan dengan baik serta menarik. Umpan Jauh, Pada prinsipnya umpan jauh sama dengan umpan pendek, bedanya pada eksekusinya. Umpan pendek dimainkan dengan bola kaki untuk membatasi kekuatan, umpan panjang menggunakan telapak kaki untuk membuat umpan panjang. Umpan panjang berperan penting jika ingin bermain lebar lapangan dan dengan lawan dengan postur tubuh yang lebih rendah sehingga dapat mendominasi permainan, kelemahan umpan panjang dalam sepak bola adalah terkadang harus mengontrol tiga kali. menerima bola, yaitu penguasaan bola, penguasaan lapangan dan penguasaan lawan. dan teman Umpan melengkung, yaitu bentuk peran dimana arah bola ditekuk atau ditekuk. Umpan ini merupakan hasil dari variasi tendangan panjang (cross). Biasanya, operan ini digunakan untuk melewati gawang lawan, pada tendangan bebas langsung atau saat melakukan serangan dari sayap kanan dan kiri di zona pertahanan lawan. (Arkadie, 2010).



Gambar 1 Umpan melengkung (*curling pass*)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang penulis gunakan untuk menguji keabsahan hipotesis adalah metode eksperimen. Metode ini sesuai dengan sifat masalah yang akan penulis pelajari yaitu pengaruh latihan permainan *Small sided games* terhadap ketepatan umpan pemain sepak bola SSB Gerhana. Mengenai pengertian metode eksperimen, Dalam arti luas, eksperimen adalah melakukan kegiatan eksperimen untuk melihat hasilnya. Jadi, metode eksperimen dapat dipahami sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh beberapa perlakuan terhadap perlakuan lainnya dalam kondisi yang terkendali. Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa metode penelitian perlu konsisten dengan sikap masalah dan tujuan penelitian, agar dapat memberikan gambaran yang relevan tentang suatu masalah (Sugiyono, 2010). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian empiris, dimana penelitian dapat dipahami sebagai metode penelitian yang digunakan untuk menemukan pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang terkendali. Di sini kami menggunakan pra-desain (Nondesigns). Penelitian ini menggunakan desain penelitian One Group Pretest Posttest Design yaitu

desain penelitian dengan desain terbaik sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena sebanding dengan keadaan sebelum perlakuan. Untuk lebih memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan maka dapat digambarkan desain penelitian ini sebagai berikut:

A1→T→ A2

Keterangan :

A1 = *Pretest* Kecakapan *Passing* Sepakbola

A2 = *Posttest* Kecakapan *Passing* Sepakbola

T = *Treatment* Metode Latihan *Small Sided Games*

Sumber : (Sugiyono;2001:64).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, (Sugiyono, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola klub SSB GERHANA. Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling*, yang berjumlah 20 orang. . Total sampling adalah cara yang digunakan mengambil sampel yang akan diambil secara total, yaitu sampel yang diambil adalah dari seluruh populasi yang dijadikan sampel . Syarat-syarat yang digunakan untuk pengambilan / penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Terdaftar sebagai pemain SSB GERGANA, Masih aktif berlatih di SSB GERHANA., Bersedia menjadi sampel selama penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi hasil *pretest* Ketepatan umpan

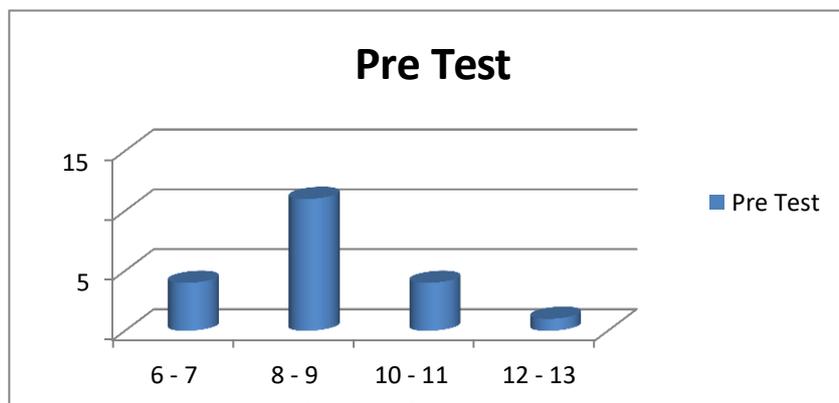
Hasil penelitian dideskripsikan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum 6; nilai maksimum 13; rata-rata 8,7; median (nilai tengah) 9,00; modus (nilainya sering muncul) 9; dan standar deviasi 1,78; range 7. Uraian hasil penelitian sebelumnya juga disajikan sebagai frekuensi dengan mereduksi data terbesar dengan data terkecil pada kelompoknya. Uraian hasil studi terbaik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi hasil *pretest* ketepatan umpan.

NO	Interval	Kelas	Frekuensi	Persen
1	6 -	7	4	20%
2	8 -	9	11	55%
3	10 -	11	4	20%
4	12 -	13	1	20%

Jumlah	20	100%
--------	----	------

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1

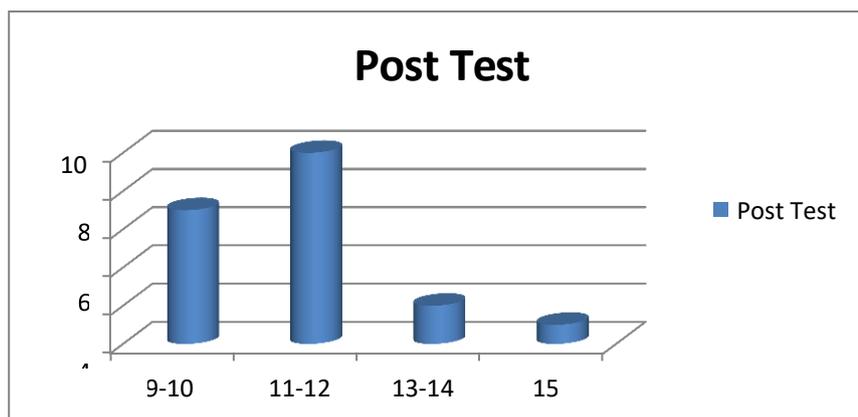
Grafik hasil pretest ketepatan umpan.

Deskripsi hasil *posttest* ketepatan umpan. Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum 9; nilai maksimum 15; rata-rata 11,35; median (nilai tengah) 11,00; modus (nilainya sering muncul) 12; dan standar deviasi 1,69; range (rentang data) 7. Uraian hasil post test juga disajikan dalam bentuk frekuensi dengan mereduksi data terpenting dengan data terkecil dalam kelompok. Deskripsi hasil belajar post-test dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Deskripsi hasil *posttest* ketepatan umpan

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persen
1	9 - 10	7	35%
2	11 - 12	10	50%
3	13 - 14	2	10%
4	15	1	5%
Jumlah		20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2

Grafik hasil *posttest* ketepatan umpan.

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, dilakukan uji hipotesis atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data yang diperoleh normal, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen atau tidak.

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 3. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,514	Normal
2	<i>Post test</i>	0,397	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel *pretest* sebesar 0,514 dan *posttest* sebesar 0,397. Karena harga *Asymp. Sig* dari kedua variable semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametris.

b. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
0,898	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi sebesar $0,898 > 0,05$. berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen. Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain *Club* sepak bola Gerhana Jalaksana Kabupaten Kuningan sebagai berikut:

- Hipotesis nol (H_0) : Tidak ada pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain SSB Gerhana Jalaksana Kabupaten Kuningan.
- Hipotesis alternatif (H_a) : Ada pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain SSB Gerhana Jalaksana Kabupaten Kuningan.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari metode latihan *Small-sided game* terhadap ketepatan umpan pada pemain SSB Gerhana Jalaksana Kabupaten Kuningan, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5 Hasil Uji T

<i>t-test for equality of Means</i>				
	t	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Pretest	6,430	2,09	0,000	2,65

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $6,430 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain SSB Gerhana Jalaksana Kabupaten Kuningan.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,65 ini menunjukkan bahwa metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan memberikan perubahan datar yaitu lebih banyak

2,65 bola yang tepat ke teman dibandingkan sebelum diberikan latihan. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata *posttest* dan rata-rata *pretest*, hasil presentase peningkatan sebagai berikut:

Tabel 6. Persentase Peningkatan

<i>Mean Difference</i>	<i>Mean Pre-test</i>	Peningkatan
2,65	8,7	30,45%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan ketepatan umpan pada pemain SSB Gerhana Jalaksana Kabupaten Kuningan sebesar 30,45% setelah diberikan latihan *Small-sided games*.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain SSB Gerhana Jalaksana Kabupaten Kuningan. Hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung sebesar $6,43 > 2,09$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain SSB Gerhana Jalaksana Kabupaten Kuningan. Sebelum diberikan metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain SSB Gerhana Jalaksana Kabupaten Kuningan berada pada rerata 8,70 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 11,35. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan metode latihan *small-sided games* meningkat sebesar 2,650 atau sebesar 30,45 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: P.T.Sastra Husada.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ganesh Putera (2004). *Mengelola Organisasi Small-Sided Games*. Yogyakarta: Kickoff. (April 2004).
- Iwan Setiawan. (2004). *Latihan Usia Muda Penuh Gairah*. Yogyakarta: Kickoff (Februari 2004)
- Luxbacher, Joe. (1999). *Sepakbola: Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga

- Soedjono. (1985). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.
- Sudjarwo dan Basrowi. (2009). *Manajemen Penelitian Sosial*. Bandung: CV.Mandar Maju.
- Sugiyono. (2005). *Statistik Untuk Penelitian Bandung*. CV. ALPABETA.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RDD*. Bandung: Alfabeta.
- Suharso & Ana Retnoningsih. (2009). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Lux*. Semarang : CV. Widya Karya
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2014). "*Metodologi Pendidikan Pendidikan Kompetensi*", Jakarta: Bumi Aksara.
- Suparjo.(2009). "*Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan Dan Latihan Umpan Bervariasi Terhadap Ketepatan Umpan Di SSB MAS Yogyakarta.*" Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- WCCYSL. (2003). *U6 Small Side Game for 2003/2004*. Contra costa. www.wccysl.com
- Widdow, R & Buckle, P. (1982). *Sepakbola Ketrampilan, Taktik dan Fakta*. Jakarta: Mertju Buana Football Club.