

PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP HASIL *PASSING* SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 4 LUBUKLINGGAU

Palin Zulfa Bernaldo¹, Muhammad Suhdy², Hengky Remora³

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau

Email:

palinberaldo1909@gmail.com

Submitted: 2023-11-08

Published: 2023-12-28

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2023-12-22

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Lubuklinggau. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Lubuklinggau berjumlah 16 orang. Teknik pembagian sampel menjadi dua kelompok dengan *simple random sampling*. Terdiri 8 orang kelas eksperimen dan 8 orang kelas kontrol. Pengumpulan data penelitian menggunakan tes keterampilan *passing* rendah. Analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22. Hasil analisis data yang diperoleh nilai *Sig. (2-tailed) Equal variances Assumed* yaitu sebesar 0,002 yang berarti lebih kecil dari 0,005 ($0,002 < 0,005$). Ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antar subjek. Dilihat nilai rerata *gainscore* hasil *passing* kelompok eksperimen sebesar 23,5 dan kelompok kontrol sebesar 10,83. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *small sided games* terhadap hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Lubuklinggau.

Kata Kunci: *Passing, Small Sided Games, Ekstrakurikuler*

ABSTRACT

This research aims to determine whether there is an influence of the small sided games training method on the passing results of futsal extracurricular students at SMA Negeri 4 Lubuklinggau. The method used is the experimental method. The population in this study was all futsal extracurricular students at SMA Negeri 4 Lubuklinggau totaling 16 people. The technique for dividing the sample into two groups was simple random sampling. Consisting of 8 people in the experimental class and 8 people in the control class. Research data collection used a low passing skill test. Data analysis used the SPSS version 22 application. The results of the data analysis obtained Sig. (2-tailed) Equal variances Assumed is 0.002 which means it is smaller than 0.005 ($0.002 < 0.005$). This shows that there is an average difference between subjects. It can be seen that the average gain score for the experimental group's passing results was 23.5 and the control group was 10.83. It can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. In other words, there is a significant influence of the small sided games training method on the passing results of futsal extracurricular students at SMA Negeri 4 Lubuklinggau.

Keywords: *Passing, Small Sided Games, Extracurricular*

Pendahuluan

Olahraga merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan di dalam ruangan atau di luar ruangan yang melibatkan anggota gerak tubuh dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Agar hasilnya memuaskan maka pelaksanaan kegiatan olahraga itu sendiri harus dilakukan dengan cara berjenjang dan sistematis.

Hal itu telah dijelaskan dalam UU RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi "Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan Nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa" (UU RI, 2005:5). Menurut Giriwijoyo (2012:73) mengatakan olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak.

Futsal merupakan satu diantara sekian banyak permainan yang digemari oleh penduduk di seluruh belahan dunia. Ada

keasyikan tersendiri yang dirasakan oleh mereka yang memainkan olahraga jebis bola besar ini. Selain mampu menciptakan suasana kebersamaan antara individu dalam satu tim, olahraga ini pun mampu menciptakan suasana kompetisi antar tim yang bertanding. Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola, dan dengan jumlah yang lebih sedikit dari masing-masing tim. Menurut Vic Hermans (2009:11) menjelaskan futsal merupakan variasi dari sepakbola dalam ruangan. Futsal merupakan olahraga yang memerlukan intensitas tinggi, oleh karena itu fisik seseorang pemain futsal harus dituntut bisa bagus.

Putera (2004) Latihan *Small Side Game* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *Small Side Game* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan, yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam permainan yang sesungguhnya.

Passing merupakan hal yang wajib

dikuasai oleh pemain futsal. Untuk permainan yang berorientasi pada permainan dari kaki ke kaki dan dilakukan oleh satu tim, mengoper bola adalah hal yang harus dilakukan agar permainan bisa terus berjalan. Di dalam futsal, pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang sehingga pengetahuan dasar tentang cara mengoper bola yang baik haruslah dipahami betul oleh setiap pemain, termasuk untuk penjaga gawang.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti di SMA Negeri 4 Lubuklinggau pada tanggal 1 s.d 9 April 2022, peneliti tertarik melakukan penelitian ini karena siswa di SMA Negeri 4 belum memiliki teknik-teknik dasar dalam melakukan kemampuan *passing*, Mereka cenderung melakukan kesalahan-kesalahan saat melakukan *passing* seperti pada saat melakukan *passing* tidak tepat pada sasaran sehingga sering kali bola mudah di rebut oleh pemain lain. Selain itu juga para pemain sering kali kehilangan penguasaan bola pada saat melakukan serangan.

Hal ini terlihat pada saat latihan, setelah dilakukannya pengamatan dengan prosedur observasi dan wawancara maka memperoleh sebuah data yang menyatakan bahwa hanya beberapa siswa yang dapat

melakukan *passing* dengan sasaran yang tepat menyebabkan hasil dari *passing* ini tidak maksimal. Hal ini tentu perlu ditingkatkan mengingat bahwa seseorang pemain futsal yang baik harus mempunyai teknik dasar *passing* yang baik, *passing* sangat dibutuhkan dalam permainan futsal karena pemain akan lebih banyak mengoper bola ketimbang menendang bola. Akan tetapi, dalam *passing* belum dilaksanakan latihan khusus untuk meningkatkan ketepatan. Hal ini juga diakui beberapa pemain yang mengatakan metode latihan cenderung kurang menarik.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian eksperimen mengenai sebab akibat. Menurut Bambang Prasetyo (2012: 158) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Sugiyono (2015: 107) penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa jenis penelitian eksperimen adalah cara yang dilakukan

untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Two group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007:64).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Tes kemampuan *passing*

Pelaksanaan tes *passing* dilaksanakan di lapangan dengan bola diam terletak di tanah, dengan anacang-ancang bola ditendang dengan kaki bagian dalam ke arah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter. Kesempatan menendang bola lima

kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri. Penilaian yaitu jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran. Gerakan tes dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada sasaran. Tujuan dari tes *short passing* ke arah sasaran adalah untuk mengukur keterampilan akurasi *short passing* ke arah sasaran yang telah ditentukan.

2. Cara Penskoran

- a. Hitungan diperoleh dari satu kali kegiatan menendang, menahan dan mengontrol bola yang sah.
- b. Skor tidak dihitung apabila bola yang ditendang lebih tinggi dari 50 cm.
- c. Skor tidak dihitung apabila bola tidak ditahan dengan telapak kaki/kaki bagian dalam.
- d. Skor tidak dihitung apabila menahan bola didepan garis tendang.
- e. Hasil akhir adalah jumlah skor yang di dapat selama melakukan dalam 30 detik.
- f. Setiap kali tendangan yang masuk diberikan skor 5. Sedangkan untuk tendangan yang gagal diberikan skor 0. Skor tertinggi dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 50. Skor minimal dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 0.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Lubuklinggau yang terletak di Jl. Sehas Kel.Siring Agung Kec. Lubuklinggau Selatan II. Waktu penelitian akan dilakukan setelah proposal diseminarkan dan mendapat surat izin penelitian dari pihak lembaga.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Pada bab ini akan dideskripsikan data variabel (Y) yaitu keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Lubuklinggau sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, analisis data, dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan fakta yang ditemukan di lapangan. Analisis statistik data penelitian akan diuraikan sesuai dengan tujuan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya.

Deskripsi Data Pre-test Hasil Passing Futsal Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Lubuklinggau

Berikut akan disajikan deskripsi data *pre-test* hasil *passing* futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Lubuklinggau dalam bentuk tabel, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Data Pre-test Hasil Passing futsal

Statistik	Pretest Kelompok Eksperimen	Pretest Kelompok Kontrol
N	8	8
Jumlah (Σ)	180	155
Rata-rata (\bar{X})	22,5	19,38
Simpangan Baku (s)	31	28
Nilai Maksimal	30	30
Nilai Minimal	15	15
Rentang (R)	15	15
Banyak Kelas (K)	3	3
Panjang Interval (P)	6	6

Deskripsi Data Post-testpassing futsal Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Siswa Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Lubuklinggau

Tabel 4.6. Deskripsi Statistik Data Post-test Hasil Tes Passing futsal

Statistik	Pretest Kelompok Eksperimen	Pretest Kelompok Kontrol
N	8	8
Jumlah (Σ)	325	225
Rata-rata (\bar{X})	40,63	28,13
Simpangan Baku (s)	59	24
Nilai Maksimal	50	35
Nilai Minimal	30	20
Rentang (R)	20	15
Banyak Kelas (K)	4	3
Panjang Interval (P)	6	6

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Lubuklinggau. Berdasarkan analisis data diperoleh pengaruh yang signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 8 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Lubuklinggau.

Hal ini tentunya ditandai dengan hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Lubuklinggau pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan memiliki rerata 22,5 poin. Setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan *small sided games*, hasil rerata *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Lubuklinggau meningkat menjadi 40,63 poin. Sedangkan hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Lubuklinggau pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan memiliki rerata 19,38 poin. Setelah menjalani latihan seperti biasanya meningkat dengan rerata menjadi 28,13 poin. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan *small sided games* tersebut

berpengaruh signifikan dalam meningkatkan hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Lubuklinggau.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan latihan *small sided games* lebih efektif dalam meningkatkan hasil *passing* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan latihan biasa. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan *Uji-t* diperoleh nilai *Sig. (2tailed) Equal Variances Assumed* yaitu sebesar 0,002, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antar subjek penelitian.

Untuk membandingkan seberapa besar pengaruh latihan yang diberikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dilihat pada nilai rerata *gainscore* hasil *passing* futsal pada kelompok eksperimen sebesar 23,5 dan pada kelompok kontrol sebesar 10,83. Ini membuktikan program latihan *small sided games* (kelompok eksperimen) lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan program latihan oleh peneliti (kelas kontrol). Dengan kata lain bahwa

pemberian program metode latihan *small sided games* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Lubuklinggau.

Simpulan

Berdasarkan deskripsi data penelitian, analisis data dan pembahasan pada bab 4 hasil penghitungan *Uji-t* antara kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai *Sig. (2-tailed) Equal Variances Assumed* yaitu sebesar 0,002, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antar subjek penelitian. Untuk membandingkan seberapa besar pengaruh latihan yang diberikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dilihat pada nilai rerata *gainscore* hasil *passing* futsal pada kelompok eksperimen sebesar 23,5 dan pada kelompok kontrol 10,83.

Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *small sided games* terhadap hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Lubuklinggau.

Daftar Pustaka

- Ganesha Putera. (2004). *Mengelola Organisasi Small Sided Games*. Kickoff. Jakarta.
- Giriwijoyo. S. 2012. *Ilmu faal olahraga*. Penerbit Rosda. Bandung
- Sugiyono. 2007. *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D”*. Bandung Alfabeta. CV
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta
- Vic Hermans dan Rainer Engler, 2009. *Futsal Technique - tactics - Training*. Meyer & Meyer Verlag. Duisburg.
- Vic Hermans & Rainer. (2016). *Futsal (Technique – Tactics – Training)*. In *Angewandte Chemie International Edition* (Vol. 6, Issue 11).