

PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB ARENA FC GARAWANGI

Maulana Yusuf¹, Elang Fauzan²
maulanays970@gmail.com¹, elang@upmk.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Kuningan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Small Sided Games terhadap peningkatan shooting dalam permainan sepak bola di SSB Arena Fc Garawangi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan eksperimen dan desain one grup pretest-posttest. Populasi keseluruhan sebanyak 45 orang peserta didik SSB Arena Fc Garawangi, sampel yang dipilih adalah peserta didik SSB Arena Fc Garawangi yang berumur dibawah 17 tahun sebanyak 12 orang. Teknik yang digunakan peneliti untuk pengambilan sampel adalah cluster random sampling, untuk mendapatkan hasil atau data, instrumen yang dilakukan oleh peneliti adalah tes shooting dengan menggunakan metode latihan Small Sided Games sebanyak 5 kali dalam keadaan posisi menyerang/attacking. Setelah data diperoleh, peneliti menganalisis data tersebut dengan uji normalitas, homogenitas, serta uji hipotesis dengan melakukan uji paired sampel test. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh latihan Small Sided Games terhadap peningkatan keterampilan shooting dalam permainan sepakbola SSB Arena FC Garawani. Hal tersebut di dukung dengan hasil uji hipotesis menggunakan uji Paired Samples Test di mana T hitung $5,570 > T$ tabel $2,201$ dengan nilai sig $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci : Small Sided Games, shooting, Sepak Bola.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of small sided games training on improving shooting in soccer games at SSB Arena FC Garawangi. In this study, the researcher used a quantitative approach research method with experiments and one group pretest-posttest design. The total population was 45 SSB Arena FC Garawangi students, the sample selected was 12 SSB Arena FC Garawangi students under 17 years old. The technique used by the researcher for sampling was cluster random sampling, to obtain results or data, the instrument used by the researcher was a shooting test using the small sided games training method 5 times in an attacking position. After the data was obtained, the researcher analyzed the data with normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests by conducting paired sample tests. The results of this study showed the effect of Small Sided Games training on improving shooting skills in soccer games at SSB Arena FC Garawani. This is supported by the results of the hypothesis test using the Paired Samples Test where the calculated T is $5.570 > T$ table 2.201 with a sig value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: Small Sided Games, shooting, Football.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan bentuk olahraga yang metode permainannya menggunakan bola, serta terdiri dua tim yang saling berhadapan dan berusaha mencetak gol ke gawang lawan. Dalam satu tim sepak bola, terdiri dari 11 orang yang bermain menggunakan anggota tubuh kecuali tangan. Hanya satu orang yang bisa menggunakan semua anggota tubuh yakni penjaga gawang. Dalam olahraga ini, tim yang bisa membobol gawang lawan lebih banyak sampai waktu pertandingan berakhir maka tim tersebut yang memenangkan pertandingan. Setiap regu berusaha untuk dapat menggiring bola, mengoper bola dan melakukan shooting ke gawang lawan sebanyak mungkin. Dalam sepakbola, melakukan shooting harus mempergunakan bagian tubuh pinggang ke bawah yang sempurna.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis keterampilan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu keterampilan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan. Sedangkan Keterampilan Menguasai Bola yang terdiri dari berbagai bagian yaitu Menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola, serta teknik-teknik menangkap bola bagi penjaga gawang.

Dalam sepakbola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Lebih dari 70% gol-gol yang terjadi berasal dari shooting atau tembakan ke arah gawang lawan, sehingga dapat dikatakan shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan kepada siswa sekolah agar dapat bermain sepak bola dengan baik (Triyudho, 2017:45). Tujuan melakukan Shooting adalah mengarahkan bola pada sasaran yang bertujuan untuk mencetak poin/angkat dengan diakhiri gol (Rustendi, Hamdy & Hakim, 2014:75).

Arti SSB itu sendiri memiliki kepanjangan "Sekolah Sepak Bola". SSB bertujuan mengajarkan pelajaran permainan sepak bola yang baik dan benar. SSB pun menjadi salah satu bagian organisasi yang khusus dalam sepak bola. Fungsi paling utama adanya SSB adalah pengembangan potensi. Oleh karena yang masuk sekolah tersebut adalah anak-anak, maka pembinaannya dalam sepak bola pun bisa dilakukan sejak usia dini. Tempat ini berperan penting dalam memberikan bimbingan dan arahan untuk mengembangkan dan mendayagunakan potensi para siswanya terkait sepak bola..

SSB ARENA FC Garawangi didirikan pada 26 April 2015 oleh Ikatan Pemuda Nanggerang Garawangi dengan bertujuan untuk mengembangkan potensi anak-anak di daerah khususnya di desa Garawangi agar dapat meraih banyak prestasi. Pada awalnya tim ini dibentuk hanya untuk bermain sepak bola saja, tetapi dengan perkembangan dan potensi yang bagus maka dibentuklah SSB ARENA FC GARAWANGI dengan dipimpin oleh Bapak Tatang Sutarno sebagai pelatih kepala sekaligus pengelola klub. SSB Arena FC sering mengikuti turnamen atau kompetisi kelompok umur dari tingkatan umur U-12, U-13, U-15 dan U-17. Peneliti telah melaksanakan penelitian di SSB Arena Fc Garawangi dengan hasil menunjukkan bahwa di SSB Arena Fc Garawangi kemampuan para peserta didik sangat kurang dalam melepaskan shooting, sehingga kemampuan finishing dalam mencetak gol kurang efektif.

Dalam Kamus Bahasa Inggris *small* adalah kecil, *sided* itu sisi atau bidang dan *games* adalah permainan. Sehingga bisa diartikan *small sided games* adalah permainan dalam bidang yang kecil. Menurut Fadchurrohmah (2016, hlm. 196), *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik.

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small-sided games*, yaitu Sentuhan terhadap bola lebih banyak, Waktu untuk bermain lebih banyak, Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*), Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan, Banyak memainkan bertahan dan menyerang, Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak, Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Berdasarkan uraian masalah di atas, metode yang digunakan untuk mengatasinya dengan menggunakan latihan *Small Sided Games*. Tujuannya agar peserta SSB Arena Fc Garawangi meningkatkan keterampilan bermain Sepak bola nya, khusus keterampilan shooting.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pada umumnya metode penelitian merupakan suatu teknik yang dilakukan untuk memperoleh data dari suatu tujuan. Menurut (Sugiyono, 2013) “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah Pre-Experimental Design dengan bentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Hasil pretest dan posttest didapat oleh peneliti menggunakan metode teknik tes dan pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ssb Arena Fc Garawangi yang berjumlah 45 orang dengan berbagai tingkatan umur yaitu U-17 sebanyak 12 orang, U-19 sebanyak 15 orang, dan U-21 sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah teknik Stratified Random Sampling. Teknik Stratified Random Sampling yaitu Merupakan teknik pengambilan sampling dengan cara menetapkan kelompok dari tingkatan tertentu. Sampel yang di gunakan sebagai bahan penelitian oleh peneliti adalah peserta Ssb Arena Fc U-17 dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang.

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan Tes dan pengukuran ketepatan menembak bola ke gawang sepakbola menggunakan petunjuk tes menembak bola ke dalam gawang (Plooyer, 1970: 152-157). Proses pelaksanaan tes digolongkan berdasarkan presensi. Setiap peserta mempunyai kesempatan sama yaitu 5 kali percobaan shooting. Pengambilan data dilakukan bersama 1 Pelatih Kepala dan 1 Peneliti dengan pembagian tugas sebagai pencatat hasil, penghitung waktu, penghitung hasil, dokumentasi, dan pengawas. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (T-tes)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilakukan dari Sabtu, 22 Juni 2024 sampai dengan Minggu, 21 Juli 2024. Dimulai dari observasi kemampuan shooting peserta SSB Arena Fc Garawangi U-17. Setelah dilakukan observasi, dilanjutkan ke tahap penelitian. Peserta yang diteliti yaitu, U-17 dengan jumlah 12 orang. Pada tahap pertama yaitu pemberian pretest, peneliti melakukan tes shooting untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan pemain dalam melakukan shooting sebelum diberikan perlakuan. Tahap kedua yaitu, pemberian perlakuan atau treatment dengan latihan Small Sided Games 1 kali seminggu sebanyak 8 pertemuan. Setelah diberikan perlakuan, dilanjutkan dengan pemberian tes akhir atau posttest. Tujuan dari posttest ini yaitu, untuk mengetahui bagaimana kemampuan shooting pemain setelah diberikan perlakuan.

Uji Normalitas Data

Uji Normalitas dilakukan peneliti untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data ini merupakan uji pra-syarat untuk kemudian dilakukan pengujian hipotesis dengan uji T-Test. Peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan IBM SPSS 25.0 for windows. Uji normalitas yang dipilih yaitu, uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Keputusan dalam kriteria ini adalah jika nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai sig < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Berikut adalah hasil uji normalitas data pretest dan posttest yang telah dilakukan peneliti :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Pretes	.158	12	.200*	.938	12	.473
Hasil Posttes	.097	12	.200*	.962	12	.813

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa, pada hasil pretes yang diberikan kepada peserta memperoleh nilai sig 0,47. Maka, dapat disimpulkan bahwa, nilai sig $0,47 > 0,05$ sehingga memenuhi syarat dan dinyatakan data berdistribusi normal. Selanjutnya untuk hasil posttest yang diberikan diperoleh nilai sig 0,81. Maka, dapat disimpulkan bahwa, nilai sig $0,81 > 0,05$ sehingga memenuhi dan dinyatakan data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang digunakan untuk memenuhi homogen atau tidak suatu data. Uji homogenitas dapat dilakukan jika sebelumnya data telah berdistribusi normal dalam pengujian uji normalitas data. Peneliti melakukan Uji Homogenitas dengan menggunakan IBM SPSS 25.0 for windows. Uji homogenitas dilakukan dengan Uji Levene dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Pengambilan keputusan Uji Homogenitas pada SPSS jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data homogen dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak homogen. Jika data homogen maka dapat dilanjutkan dengan Uji Hipotesis dengan menggunakan Uji Paired Samples T-Test. Berikut adalah hasil uji homogenitas yang telah dilakukan oleh peneliti melalui :

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes	Based on Mean	1.000	1	22	.328
	Based on Median	.990	1	22	.331
	Based on Median and with adjusted df	.990	1	22.000	.331
	Based on trimmed mean	.971	1	22	.335

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel 4.2 diketahui bahwa, nilai sig based on mean memperoleh nilai sig 0,32. Sesuai dengan pengambilan keputusan bahwa, sig $0,32 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan varian data pretest dan data posttest yang diperoleh peneliti bersifat homogen atau sama. Dari keputusan tersebut maka, dapat dilanjutkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji Paired Samples T-Test.

Uji Hipotesis (T-tes)

Uji Hipotesis adalah uji yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan peneliti apakah hipotesis diterima atau ditolak. Pada pengujian hipotesis, peneliti menggunakan Uji Paired Samples T-Test. Kriteria pengambilan keputusannya jika t hitung $> t$ tabel dengan nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak di mana hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan. Namun, jika t hitung $< t$ tabel dengan nilai sig $> 0,05$ maka H_1 ditolak dan H_0 diterima di mana hal tersebut menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Hasil uji hipotesis (t-tes) data tes shooting dengan latihan Small Sided

Games ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (T-Test)
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil Pretest	41.67	12	12.851	3.710
	Hasil Posttes	65.00	12	10.660	3.077

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada tabel 4.4 diketahui rata-rata hasil pretest sebesar 41,67% dan rata-rata hasil posttest sebesar 65,00%. Sehingga dapat disimpulkan terdapat kenaikan rata-rata pretest dan posttes yang artinya terdapat peningkatan shooting setelah latihan Small Sided Games dalam permainan sepak bola di SSB Arena FC Garawangi.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesiis (T-Test)

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Hasil Pretes - Hasil Posttes	-23.333	14.512	4.189	-32.554	-14.113	5.570	11	.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Uji Paired Samples Test (T-Test) pada tabel 4.5 diketahui nilai t hitung sebesar 5,570 dengan taraf signifikansi 0.000. Nilai t tabel adalah 2,201. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, t hitung $5,570 > t$ tabel 2,201 dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat dinyatakan terdapat pengaruh terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepak bola setelah latihan menggunakan Small Sided Games dan dapat disimpulkan H1 diterima dan H0 ditolak.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SSB Arena FC Garawangi yang berlokasi di Stadion Pare Pare Desa Karamatwangi, Kecamatan Garawangi, Kabupaten Kuningan Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Small Sided Games terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepakbola di SBB Arena Fc Garawangi. Penelitian ini mengambil sampel U-17 dengan jumlah 12 orang. Penelitian ini dilakukan selama kurang lebih satu bulan. Sebelum diberikan perlakuan terhadap peserta atau sampel, pertama-tama diberikan tes awal (Pretest) berupa tes ketepatan menembak bola ke gawang. Setiap pemain diberikan kesempatan menembak bola sebanyak 5 kali ke gawang. Di gawang sudah terdapat nilai angka, setiap tembakan yang masuk bidang sasaran mendapat nilai sesuai dengan sasaran, tembakan yang tidak masuk ke dalam gawang nilainya 0. Nilai yang diperoleh adalah jumlah nilai dari kelima tembakan.

Setelah diberikan tes awal (pretest) dilanjutkan dengan pemberian perlakuan latihan Small Sided Games. Pemberian perlakuan ini dilakukan selama 2 minggu sekali yaitu sebanyak 8 kali pertemuan. Setelah memberikan perlakuan dilanjutkan dengan tes akhir (posttest). Proses posttest sama dengan pretest, tes akhir dilakukan dengan tujuan untuk

mengetahui keterampilan shooting pemain setelah diterapkan latihan Small Sided Games.

Setelah penelitian selesai dan didapatkan data hasil pretest dan posttest maka, dilanjutkan dengan olah data. Pertama dilakukan Uji Normalitas data dengan uji Shapiro-Wilk menggunakan IBM SPSS 25.0 for windows. Pada uji normalitas pretest data berdistribusi normal karena, memperoleh nilai sig $0,46 > 0,05$ sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya pada uji normalitas posttest data berdistribusi normal karena, memperoleh nilai sig $0,81 > 0,05$ sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Setelah uji normalitas data dilanjutkan dengan uji homogenitas dengan Uji Levene. Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai sig based on mean $0,32$. Sesuai dengan pengambilan keputusan bahwa, sig $0,32 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan varian data pretest dan data posttest yang diperoleh peneliti bersifat homogen atau sama. Dari keputusan tersebut maka, dapat dilanjutkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji Paired Samples T-Test.

Setelah dilakukan uji homogenitas dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan uji Paired Samples Test (T-test). Hasil perhitungan uji hipotesis (t-test) diketahui rata-rata pretest sebesar $41,67\%$ dan rata-rata hasil posttest sebesar $65,00\%$. Sehingga diketahui ada kenaikan rata-rata sebesar $23,33\%$. Diketahui juga nilai T hitung sebesar $5,570$ dengan nilai sig $0,000$. Nilai T tabel sebesar $2,201$. Jadi dapat disimpulkan bahwa, T hitung $5,570 > T$ tabel $2,201$ dan nilai signifikasinya $0,000 < 0,05$. Sehingga dinyatakan H1 diterima dan H0 ditolak maka, terdapat pengaruh latihan Small Sided Games terhadap keterampilan shooting dalam permainan sepak bola di SSB Arena Fc Garawangi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang pengaruh latihan Small Sided Games terhadap peningkatan shooting dalam permainan sepakbola di SSB Arena Fc Garawani. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh latihan Small Sided Games terhadap peningkatan keterampilan shooting dalam permainan sepakbola SSB Arena FC Garawani. Hal tersebut didukung dengan hasil uji hipotesis menggunakan uji Paired Samples Test di mana T hitung $> T$ tabel dengan nilai sig $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Athanasius Fikal Setiawan. (2009). Pengaruh Modifikasi Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Siswa Sekolah Sepakbola Matra Usia 11-12 Tahun. Skripsi. FIK UNY.
- Clive Gifford. (2003). Sepak Bola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah. Jakarta. Erlangga.
- Ben Buckley. (2013). Optus Small Sided Football Handbook. Diakses <http://www.smallsidedfootball.com.au/>. Pada tanggal 21 Februari 2024, jam 14.37 WIB.
- Bompa, Tudor. O. (1994). Power Training For Sport. Canada. Mosaic Press.
- Danny Mielke. (2007). Dasar-dasar Sepak Bola. Bandung. Pakar Raya.
- Djoko Pekik Iriyanto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta. FIK UNY.
- FIFA. (2008). Laws of The Game. Jakarta: PSSI.
- Furqon Mt. terjemahan dari Josef Nossek. (1995). Teory Umum Latihan. Surakarta. Sebelas Maret University Press.
- Ganesha Putra. (2004). Mengelola Organisasi "Small-Sided Games". Jakarta. Tabloid Olahraga BOLA.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta. Depdikbud.
- Harsono. (2005). Prinsip-prinsip Pelatihan. Manusia dan Olahraga. Bandung: ITB.
- Sugiyono, 2013, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA