

## PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* (SSG) DAN *TRIANGLE PASS* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING STOPING* SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SDN 02 PENGADANGAN

Rusdiana Yusuf<sup>1</sup> Adi Suriatno<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika Mataram

[rusdiyusuf0604@gmail.com](mailto:rusdiyusuf0604@gmail.com)

**Abstract:** Student interest at SDN 02 Pengadangan in playing soccer is quite high, but students have different abilities. For example, passing to a friend is less accurate, passing is too fast or sometimes too slow, making it difficult to combine passes between friends/players. This research aims to determine whether or not there is an influence of small sided games (SSG) training on the passing stopping ability of extracurricular football students at SDN 02 Pengadangan. This research uses quantitative design methods or design using experimental methods. The research design is to use a Two Group Pretest-Posttest Design. The results of this research show that there is an influence of small sided games (SSG) training on passing stopping ability. This is proven by the results of data analysis which shows the average value or mean passing and stopping increased from 5.60 to 7.55. Apart from that, the *t* test results also prove this effect with *t* test results of 7.870 with a sig value level.  $0.03 < 0.05$ . There is an influence of triangle pass training on students' passing stopping abilities. This is proven by the results of data analysis which shows that the *t* test results also prove this effect with *t* test results of 9.788 with a sig value level.  $0.01 < 0.05$ . Triangle pass training has a more significant influence than small sided game training on improving the passing stopping ability of extracurricular soccer students at SDN 02 Pengadangan. This is proven by the results of data analysis which shows that the mean value of the small side games posttest = 61.15 with a *t* value of -7870.

**Keywords:** Small Sized Games (SSG) practice, Ttriangle Pass and Passing Stopping Skills

**Abstrak:** Minat siswa di SDN 02 Pengadangan pada permainan sepak bola cukup tinggi akan tetapi peserta didik memiliki perbedaan kemampuan. Misalnya *passing* kepada teman yang kurang akurat, *passing* terlalu kencang atau kadang terlalu pelan, sehingga menyulitkan perpaduan *passing* antar teman/pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan *small sided games* (SSG) terhadap kemampuan *passing stoping* siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 02 Pengadangan. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh latihan *small sided games* (SSG) terhadap kemampuan *passing stoping*. Hal ini dibuktikan oleh hasil analisis data yang menunjukkan nilai rata-rata atau *mean passing* dan *stopping* meningkat dari 5.60 menjadi 7.55. Selain itu, hasil uji *t* juga membuktikan pengaruh tersebut dengan hasil uji *t* 7.870 dengan tingkat nilai sig.  $0,03 < 0,05$ . Terdapat pengaruh latihan *triangle pass* terhadap kemampuan *passing stoping* siswa. Hal ini dibuktikan oleh hasil analisis data yang menunjukkan hasil uji *t* juga membuktikan pengaruh tersebut dengan hasil uji *t* 9.788 dengan tingkat nilai sig.  $0,01 < 0,05$ . Latihan *triangle pass* memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing stoping* siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 02 Pengadangan. Hal ini dibuktikan oleh hasil analisis data yang menunjukkan bahwa nilai *mean* hasil postes *small side games* = 61.15 dengan nilai *t* -7870.

**KataKunci:** Latihan *Small Sided Games* (SSG), *Ttriangle Pass* dan Keterampilan *Passing Stopping*

### PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*) (Sucipto, 2000:7).



Dalam permainan sepak bola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut (Collet, 2012).

Berdasarkan pengamatan awal di SDN 02 Pengadangan, tingkat keterampilan dasar sepakbola yang dimiliki siswa berbeda-beda. Terdapat siswa yang telah memiliki keterampilan memuaskan, namun juga ada siswa yang memiliki tingkat keterampilan sepakbola cukup, atau bahkan kurang. Beberapa kemampuan yang kurang misalnya *passing* kepada teman yang kurang akurat, *passing* terlalu kencang atau kadang terlalu pelan, sehingga menyulitkan perpaduan *passing* antar teman/pemain.

Penulis berasumsi bahwa masalah-masalah tersebut dapat diatasi dengan latihan yang lebih bervariasi. Salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan *passing* *stopping* yaitu dengan pemberian metode latihan yang bervariasi seperti metode latihan *Small-Sided Games*. *Small sided games* adalah permainan yang dimainkan pada lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit dibandingkan permainan yang sesungguhnya 11 vs 11. Permainan 3 vs 3, 4 vs 3 dan 4 vs 4 adalah contoh dari *small sided games* (US Youth Soccer, 2014: 5).

Untuk meningkatkan kemampuan siswa, penulis juga berasumsi perlunya diterapkan metode *triangle pass*. *Triangle Pass* merupakan latihan *passing* mempunyai bentuk segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu, *passing diagonal*, *passing* pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 -15 meter.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan *two group pre test and post test design*, dan di gambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. *Two Group Pre test and Post test Design*

| <i>Pre- test</i> | <i>Treatment</i> | <i>Post- test</i> |
|------------------|------------------|-------------------|
| T1a              | Xa               | T2a               |
| T1b              | Xb               | T2b               |

(Sumber: Maksum, 2012)

Keterangan:

- T1a : *Pretest*/test awal *passing* dan *stopping* sebelum melakukan perlakuan
- Xa : Perlakuan yang diberikan peningkatan latihan SSG.
- T2a : *Posttest*/Tes akhir *passing* dan *stopping* setelah diberikan perlakuan latihan SSG
- T1b : *Pretest*/Tes awal *passing* dan *stopping* sebelum melakukan perlakuan *Triangle Pass*
- Xb : Peralakuan *Triangle Pass*
- T2b : *Pretest*/Tes akhir *passing* dan *stopping* sebelum melakukan perlakuan *Triangle Pass*

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa SDN 02 Pengadangan yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yang mana sampel dipilih berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 peserta didik yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Metode *purposive sampling* dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang diambil mewakili populasi siswa yang secara aktif terlibat dalam kegiatan sepak bola di sekolah tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji beda dengan menggunakan rumus “t-test” dengan sampel yang sejenis, dan menggunakan rumus peningkatan untuk mengetahui seberapa persentase peningkatan dari hasil latihan yang digunakan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data *Pretest* keterampilan *passing* dan *stopping* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SDN 02 Pengadangan yang terdiri dari 20 siswa yang telah ditetapkan sebagai *sampel*.

**Tabel 2. Data Pretest Keterampilan *Passing* dan *Stopping***

| No | NAMA PESERTA DIDIK   | PRETEST PASSING DAN STOPING |
|----|----------------------|-----------------------------|
| 1  | M. ARFA PAJRUL KHAIR | 5                           |
| 2  | LANGGENG SAPUTRA     | 6                           |
| 3  | M. ARJUNA RAMDAN     | 4                           |
| 4  | RAHMAD HIDAYATULLOH  | 5                           |
| 5  | WARDANA SAPUTRA      | 6                           |
| 6  | EGI KANABIL PUTRA    | 7                           |
| 7  | AHMAD HAMIM MUZALAM  | 6                           |
| 8  | HAOLI FEBRIAN        | 5                           |
| 9  | RAFA PAUZAN KAMIL    | 4                           |
| 10 | ABDUL GAPUR          | 6                           |
| 11 | JANWARTA             | 6                           |
| 12 | ASROR HADIDI         | 7                           |
| 13 | FEBRI DARMA MAULANA  | 6                           |
| 14 | LALU HADI SAPUTRA    | 6                           |
| 15 | M. AZIZ AKBAR        | 5                           |
| 16 | M. ALPANI            | 4                           |
| 17 | ALDITO RAIHAN HELIX  | 6                           |
| 18 | M. ARDIANSYAH        | 7                           |
| 19 | IKHWAN SAPIK RABANI  | 5                           |
| 20 | VITO ALFIRMAN        | 6                           |

Data *Posttest* keterampilan *passing* dan *stopping* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SDN 02 Pengadangan yang terdiri dari 20 siswa yang telah ditetapkan sebagai *sampel*.

**Tabel 3 Data Posttest Keterampilan Passing dan Stopping**

| No | NAMA PESERTA DIDIK   | POSTEST PASSING DAN STOPING |
|----|----------------------|-----------------------------|
| 1  | M. ARFA PAJRUL KHAIR | 6                           |
| 2  | LANGGENG SAPUTRA     | 8                           |
| 3  | M. ARJUNA RAMDAN     | 6                           |
| 4  | RAHMAD HIDAYATULLOH  | 5                           |
| 5  | WARDANA SAPUTRA      | 7                           |
| 6  | EGI KANABIL PUTRA    | 8                           |
| 7  | AHMAD HAMIM MUZALAM  | 8                           |
| 8  | HAOLI FEBRIAN        | 7                           |
| 9  | RAFA PAUZAN KAMIL    | 7                           |
| 10 | ABDUL GAPUR          | 8                           |
| 11 | JANWARTA             | 8                           |
| 12 | ASROR HADIDI         | 7                           |
| 13 | FEBRI DARMA MAULANA  | 8                           |
| 14 | LALU HADI SAPUTRA    | 8                           |
| 15 | M. AZIZ AKBAR        | 7                           |
| 16 | M. ALPANI            | 8                           |
| 17 | ALDITO RAIHAN HELIX  | 9                           |
| 18 | M. ARDIANSYAH        | 9                           |
| 19 | IKHWAN SAPIK RABANI  | 8                           |
| 20 | VITO ALFIRMAN        | 9                           |

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* siswa SDN 02 Pengadangan yang ikut Ekstrakurikuler Sepak Bola tahun 2024. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai rata-rata atau *mean passing* dan *stopping* meningkat dari 5.60 menjadi 7.55. Selain itu, hasil uji t juga membuktikan pengaruh tersebut dengan hasil uji t 7.870 dengan tingkat nilai sig.  $0,03 < 0,05$ .

Menurut Putera (2010:12) 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 fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (games), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Model latihan *passing triangle* setelah di lakukan penelitian ternyata menimbulkan perbedaan pengaruh akurasi yang cukup besar antara kedua model latihan tersebut. Dengan demikian pelatih dapat menggunakan kedua model latihan tersebut dan pelatih dapat menentukan latihan mana yang efektif dan efisien sesuai dengan kondisi pemain serta fasilitas latihan yang tersedia.

Pemberian model latihan *triangle pass* penekanannya pada penguasaan keterampilan mengoper bola dengan benar dan akurat, berjarak sama dan *passing* dengan rekan satu tim. Dengan Manekin Segitiga Pass, pemain hanya akan melakukan gerakan mengoper, mengontrol, dan bergerak, yang bisa sedikit membosankan. Model latihan *triangle pass* menekankan pada teknik *passing* sepak bola kepada rekan satu tim dengan benar dan tepat, dengan jarak dan kekuatan yang berbeda. Dengan Manekin Segitiga Pass, pemain mengoper seperti dalam situasi permainan sepak bola nyata, pemain menjatuhkan bola lebih intensif dan mengoper teman di sudut lain

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai *mean* hasil postes *small side games* =61.15 dengan nilai *t* -7870 kemudian taraf signifikansi .003 sementara latihan *small side games* memiliki nilai *mean* 68.80 dengan nilai *t* hitung -9788 dengan taraf signifikansi 001. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian latihan *triangle pass* memiliki pengaruh yang lebih signifikan daripada *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* siswa SDN 02 Pengadangan yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola.

Latihan *small-sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, dalam pemberian latihan ketika penelitian siswa memiliki fokus yang terpecah sehingga tidak hanya fokus pada peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping*.

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh latihan *small sided games* (SSG) terhadap kemampuan *passing* *stopping* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 02 Pengadangan. Terdapat pengaruh latihan *triangle pass* terhadap kemampuan *passing* *stopping* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 02 Pengadangan. Latihan *triangle pass* memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *passing* *stopping* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 02 Pengadangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, D, Morgans, R, Sacramento, J, Morgan, S, & Williams, M.D. (2013). Successful short passing frequency of defenders differentiates between top and bottom four English Premier League teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol 13, pp. 653-668.
- Arma Abdoelah. (1991). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Sastra Budaya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Charles, T & Rook, S. (2012). *1001 sesi latihan sepak bola untuk pemain muda*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Delta Youth Soccer Association. (2009). *Small sided games coaches guide 2008-2009*. Diakses dari [www.deltayouthsoccer.com](http://www.deltayouthsoccer.com). Diunduh 03 Februari 2024.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 8 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Desminta. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja.

- Rosdakarya, Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Effendy, D. (2015). *Pengaruh metode latihan small-sided games terhadap ketepatan umpan pada pemain klub melati muda Bantul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fadillah, Rachmat (2009). *Ayo, Bermain Sepakbola*. Banten: Kenanga Pustaka Indonesia.
- Göral, K. (2015). Passing success percentages and ball possession rates of successful teams in 2014 FIFA World Cup. *International Journal Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Vol 3(1), pp. 86-95.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hill-Haas S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. (2011). “Physiology of small-sided games training in football a systematic review”. *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220.
- Hurlock, E.B. (2000). *Jilid 1. perkembangan anak (Edisi keenam)*. (Terjemahan Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga. (Buku asli diterbitkan tahun 1998).
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Komarudin. (2013). *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat*. FIK UNY.