

PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* STRATEGI EFEKTIF MENINGKATKAN KELINCAHAN DI KLUB SEPAK BOLA BIMA SAKTI

Noor Akhmad

Universitas Mandalika, Mataram, Indonesia.

Email: noorakhmad@undikma.ac.id.

KataKunci:

Kelincahan, *Small Side Games*, Sepakbola

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh latihan Small-Sided Games strategi efektif meningkatkan kelincahan di klub sepak bola bima sakti. Small-Sided Games (SSGs) adalah bentuk latihan sepak bola yang dilakukan dalam area yang lebih kecil dari ukuran lapangan reguler dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, dimainkan dengan format seperti 2VS2, 3VS3, atau 4VS4, tergantung pada tujuan latihan dan tingkat kemampuan pemain. Penelitian ini menggunakan desain *non-equivalent pre-test – post-test control group*. Sampel penelitian terdiri dari 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing-masing berjumlah 10 orang dengan menggunakan teknik *intact group*. Data dikumpulkan melalui tes tindakan dan dianalisis dengan *gain score* ternormalisasi menggunakan teknik t-test. Berdasarkan hasil uji hipotesis, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mengikuti latihan *Small-Sided Games*. Rata-rata T-hitung menunjukkan bahwa peningkatan kelincahan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol ($\bar{x}_1 = 0.0150 > \bar{x}_2 = 0.0159$). Selain itu, hasil analisis uji t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 3.2720, sedangkan t-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 1.035. Karena t-hitung 3.2720 lebih besar daripada t-tabel 1.035, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, latihan Small-Sided Games berpengaruh signifikan terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola.

PENDAHULUAN

Small-sided games (SSG) adalah bentuk latihan yang melibatkan berbagai pembatasan seperti ukuran lapangan, jumlah pemain, durasi sesi, dan aturan atau regulasi khusus. Small-sided games bermanfaat untuk mengidentifikasi bakat pemain sepakbola, dan sering digunakan oleh orang dewasa sebagai bagian dari program latihan reguler dalam berbagai format, tergantung pada tujuan dan filosofi pelatih. Menurut Nala (2011), peningkatan dan pengembangan kondisi fisik diprioritaskan sesuai dengan kebutuhan individu. Selain itu, Rampinini dkk. (2007) menekankan pentingnya latihan SSG, mencatat bahwa fleksibilitasnya dalam menyesuaikan jumlah peserta secara signifikan mengubah format latihan. Dalam SSG, setiap pemain berinteraksi dengan bola dan menghadapi situasi permainan yang umum (Capranica dkk., 2001). Situasi-situasi ini menuntut keterampilan teknis seperti menggiring dan menendang, serta kemampuan taktis seperti gerakan tanpa bola dan kerja sama dengan pemain lain. Metode latihan small-sided games dapat mempengaruhi otot-otot tungkai bawah, termasuk fibularis, otot soleus, tendon, fibula superior, fibula inferior, dan extensor hallucis longus. Otot-otot tungkai bawah ini penting untuk menghasilkan dorongan yang kuat dan energik selama aktivitas fisik, terutama saat berolahraga (Suharno HP, 1985). Meningkatkan kekuatan otot-otot ini secara langsung dapat meningkatkan kelenturan yang dibutuhkan atlet untuk berhasil dalam aktivitas olahraga mereka.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan akurat saat bergerak, tanpa mengorbankan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya (Muhajir, 2007). Kemampuan ini sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga. Menurut Ismaryati (2006: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk



dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagian tubuhnya. Selain harus dilakukan dengan cepat dan tepat, perubahan tersebut juga harus dilakukan tanpa mengorbankan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu aspek penting dari kondisi fisik, terutama dalam olahraga permainan seperti sepak bola, di mana seringkali menghadapi hambatan dari lawan. Latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan progresif sesuai dengan tingkat kemampuan individu, dengan tujuan untuk mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis yang diperlukan untuk tugas-tugas dalam kegiatan olahraga (Bompa, dalam Hadjarati, 2010: 38).

Berdasarkan perbedaan antara harapan dan kenyataan dalam kemajuan pemain sepak bola di Klub Sepakbola Bima Sakti, muncul pertanyaan tentang faktor-faktor apa yang menyebabkan atau menghambat pencapaian tujuan tersebut. Kendala tersebut mencakup penggunaan metode latihan yang kurang tepat seperti drill keterampilan tertutup oleh banyak pelatih, kurangnya motivasi atlet, serta program latihan yang belum terintegrasi dengan baik antara latihan fisik, teknik, dan mental. Selain itu, dukungan yang kurang optimal dari orang tua dan pemerintah serta kualitas pelatih yang perlu ditingkatkan dalam merancang program latihan yang menyeluruh juga menjadi faktor penghambat. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi yang efektif, terutama dengan memperbaiki metode latihan agar dapat meningkatkan secara bersamaan kemampuan fisik, teknik, dan taktik dalam olahraga, baik dalam permainan tim maupun individu.

METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto (2010), penelitian eksperimental adalah metode untuk menemukan hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang disengaja oleh peneliti dengan cara menghilangkan atau meminimalkan faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi. Penelitian ini termasuk dalam kategori eksperimen. Metode eksperimen dijelaskan sebagai pendekatan sistematis untuk membangun hubungan yang melibatkan fenomena sebab-akibat (Sukardi, 2015: 178). Studi ini menggunakan desain eksperimental dengan rancangan nonequivalent pretest posttest control group design. Pendekatan ini dipilih untuk membandingkan pengaruh latihan Small-Sided Games (SSG) terhadap kelincahan antara dua kelompok: kelompok eksperimen yang menjalani latihan SSG dan kelompok kontrol yang tidak menjalani latihan tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah Klub Sepakbola Bima Sakti di Kota Mataram. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Klub Sepakbola Bima Sakti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik intact group. Pengambilan sampel dilakukan terhadap kelompok secara utuh, Jumlah sampel penelitian adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kelincahan adalah dengan tes lari bolak-balik (shuttle run).

Pengukuran data Prosedur pelaksanaan tes lari bolak-balik adalah sebagai berikut. 1) Pada aba-aba “bersedia” testee berdiri di belakang garis tengah menghadap garis pertama, 2) pada aba-aba “siap” atlet lari dengan start berdiri, 3) Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju ke garis pertama dan setelah kedua kaki melewati garis pertama segera berbalik dan menuju ke garis tengah 4) Atlet berlari lagi dari garis tengah menuju garis kedua dan kembali ke garis tengah, dihitung satu kali, 5) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter, 6) Setelah melewati finish di garis tengah, pencatat waktu dihentikan 7) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji statistik dengan uji t menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 3.2720, dan t-tabel pada taraf signifikansi 0,05 adalah 1.035. Sehingga t-hitung $3.2720 >$ dari 1.035 t-tabel, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya model latihan small side games berpengaruh terhadap kelincahan pada permainan sepakbola Klub Bima Sakti. Pemberian perlakuan latihan small side games selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap kelincahan menggiring Klub Sepakbola Bima Sakti, hal ini didukung oleh pernyataan Putera (dalam Komarudin, 2013) yaitu latihan small side games dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola karena dalam latihan ini mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Secara umum model latihan small side games dapat meningkatkan komponen fisik pemain sepakbola salah satunya adalah kelincahan.

Beberapa pendapat dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa metode latihan menggunakan small-sided games (SSG) dapat secara bersamaan meningkatkan keterampilan teknik-taktik serta aspek fisik dalam olahraga, baik dalam konteks tim maupun individu (Halouani et al., 2017; Christopher et al., 2016; Lancome et al., 2017). Hasil studi Querido dan Clemente pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kombinasi latihan SSG dengan latihan kekuatan dan power dapat secara signifikan meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan power otot pada pemain sepak bola berusia di bawah 19 tahun. Selain itu, penelitian oleh Clemente dan Sarmento pada tahun 2020 juga menemukan bahwa format SSG dengan jumlah pemain yang lebih kecil seperti 5 vs 5, 6 vs 6, hingga 10 vs 10 memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan teknik dan keterampilan sepak bola.

Hasil penelitian diatas menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ini karena latihan dilakukan dengan mematuhi prinsip "FITT" (frekuensi, intensitas, tipe, dan waktu). Dalam penelitian ini, frekuensi, intensitas, dan jenis latihan telah sesuai dengan standar yang ditetapkan: latihan dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu, dengan intensitas mencapai 85% dari denyut nadi maksimal, dan menggunakan bola, kun, serta pluit sebagai alat bantu dalam latihan. Kelompok eksperimen mengikuti panduan yang disusun oleh peneliti, sementara kelompok kontrol menjalani latihan sesuai dengan rutinitas biasa mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

1. Perbedaan Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol:
Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang menjalani latihan small-sided games menunjukkan peningkatan kelincahan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Latihan small-sided games terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet dibandingkan dengan latihan yang dilakukan oleh kelompok kontrol.
2. Pengaruh Latihan Small-Sided Games:
Latihan small-sided games (2VS2, 3VS3, 4VS4) memiliki pengaruh positif terhadap kelincahan sepak Klub Sepakbola Bima Sakti. Latihan ini membantu meningkatkan kemampuan atlet dalam mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat saat bermain sepak bola

Saran

1. Penerapan Latihan Small-Sided Games:
Disarankan agar latihan small-sided games diintegrasikan dalam program latihan sepak bola di klub. Latihan ini tidak hanya meningkatkan kelincahan tetapi juga aspek teknik, taktik, dan fisik yang penting dalam sepak bola.
2. Pelatihan untuk Pelatih
Pelatih sepak bola di klub perlu diberikan pelatihan dan panduan mengenai bagaimana mengimplementasikan latihan small-sided games dengan efektif. Hal ini dapat dilakukan melalui workshop, seminar, atau pelatihan khusus untuk pelatih.
3. Penelitian Lanjutan
Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan variasi usia yang lebih luas. Penelitian lebih lanjut juga bisa mengeksplorasi pengaruh latihan small-sided games terhadap aspek lain dari performa sepak bola, seperti daya tahan, kekuatan, dan keterampilan taktis.
4. Variasi Latihan
Selain small-sided games, disarankan untuk mengkombinasikan dengan bentuk latihan lain untuk memberikan variasi dan menjaga motivasi pemain. Latihan yang bervariasi dapat membantu dalam pengembangan kemampuan fisik dan teknik yang lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x. Source: PubMed.
- Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2021). Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Aprianto, W., Julian, N., & Indrawati, P. (2021). The Effect of Small Sided Games Training on Passing Accuracy in Football Players. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2).
- Apriyanto, K. D. (2020). Profil Daya Tahan Jantung Paru, Fleksibilitas, Kelincahan Dan Keseimbangan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY. *MEDIKORA*, 19(1), 17-23. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30884>.
- Arifin, R., & Warni, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Model Latihan Kelincahan Sepakbola*, 17(2).
- Barcelos, J. L., Morales, A. P., Maciel, R. N., Azevedo, M. M. A., & Silva, V. F. (2009). A Comparative Study Of The Motor Reaction Time Among Volleyball Players. *Journal Fitness and Performance*, 8, 103-109.
- Beato, M., Bertinato, L., & Schena, F. (2014). High volume training with small-sided games affects technical demands in football: a descriptive study. *Sport Sciences for Health*, 10(3), 219–223. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0197-6>.
- Bondarev, D. V. (2011). Factors influencing cardiovascular responses during small-sided soccer games performed with recreational purposes. *Физическое Воспитание Студентов*, 2, 115–118.
- Bridle, B., & Spencer, S. (2011). Essentials soccer skills: key tips and techniques to improve your game. United States of America: DK Publishing.

- Bompa, T. O. (2010). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 379-384.
- Deypaha, R. (2016). Pengaruh latihan small-sided games 4 vs 4 terhadap kelincahan pemain sepak bola di SMA Negeri 2 Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(2), 45-53.
- Hadjarati, N. (2010). *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Irfan, M. (2016). Pengaruh latihan small-sided games terhadap kelincahan pemain sepak bola di School Soccer Putra Zodiac. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 123-130.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Komarudin. (2013). *Latihan Fisik Sepak Bola*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nala, I. N. (2011). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Fisik*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Putera, A. (2013). Latihan small-sided games dalam meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepak bola. Dalam Komarudin (Ed.), *Latihan Fisik Sepak Bola* (hal. 67-75). Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisloff, U. (2007). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1), 227-233.
- Suharno, H. P. (1985). *Latihan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: PT Rajawali.