



Pengaruh Latihan *Small Sided Games One Touch* dan *Two Touch* terhadap Keterampilan *Passing* di SSB PS BUM Ku-13 Tahun

Bangkit Pramudya Putra ^{1*}, Muhamad Tafaqur ¹

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

*bangkitputra18@gmail.com

ABSTRACTS

The problem that the authors propose in this study is the training of small sided games in the Football School environment. SSB Trainers in Indonesia, still provide a lot of training material such as for adults given to children or training that only uses markers without doing small sided games. This study is about "The Effect of Small Sided Games One Touch and Two Touch Exercises on Passing Skills in SSB PS BUM 13 Years Old". The research method used was the experimental method with purposive sampling technique, namely 16 students of SSB PSBUM UPI 13 years old. The research instrument used was the passing test or (wall pass). Whereas to find out the percentage difference in the increase in sample training results using the SPSS version 24 test on both of these results. So the conclusion from the results of this study is that there is a less significant effect on small sided one-touch games on football passing skills in students of the SSB PSBUM UPI 13 Years old and There is a significant effect on small sided games two touch on football passing skills in students SSB PSBUM UPI 13 Years old. It is recommended for coaches, instructors, football coaches and readers to provide small sided games two touches in order to improve their football passing skills in the implementation of their training program in the 13 years old.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ABSTRAK

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai latihan *Small Sided Games* di lingkungan SSB. Para Pelatih SSB di Indonesia, masih banyak memberikan materi latihan seperti untuk orang dewasa yang diberikan kepada anak-anak atau latihan yang hanya menggunakan marker tanpa dilakukannya game sisi kecil atau *Small Sided Games*. Penelitian ini mengenai "pengaruh latihan *small sided games one touch* dan *two touch* terhadap keterampilan *passing* di ssb ps bum ku-13 tahun". Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik *purposive sampling* yaitu siswa SSB PSBUM UPI KU-13 Tahun sebanyak 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *Passing* atau (*Wall Pass*). Sedangkan untuk mengetahui persentase perbedaan peningkatan hasil latihan sampel menggunakan pengujian SPSS versi 24

ARTICLE INFO

Article History:

Received 1 March 2019

Revised 8 March 2019

Accepted 13 March 2019

Available online 31 March 2019

Keyword:

Small side games,
and Passing.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 1 Maret 2019

Direvisi 8 Maret 2019

Diterima 13 Maret 2019

Tersedia online 31 Maret 2019

Kata Kunci:

Permainan Lapangan Kecil,
Teknik dasar sepakbola,

pada kedua hasil tersebut. Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh tetapi kurang signifikan terhadap latihan Small Sided Games One Touch terhadap keterampilan passing sepakbola pada siswa SSB PSBUM UPI KU-13 tahun dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan Small Sided Games Two Touch terhadap keterampilan passing sepakbola pada siswa SSB PSBUM UPI KU-13 tahun. Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina sepakbola dan para pembaca agar memberikan pelatihan Small Sided Games Two Touch dalam rangka meningkatkan keterampilan passing sepakbola dalam pelaksanaan program latihan pada atlet sepakbola kelompok usia 13 tahun.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

1. PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang paling terkenal di seluruh belahan dunia. Semua kalangan bisa memainkan olahraga tersebut. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa bisa memainkan olahraga tersebut. Olahraga sepakbola juga bisa dimainkan oleh kalangan bawah, menengah, maupun kalangan atas. Dan sepakbola bisa dimainkan dimana saja, hal tersebut membuat olahraga ini menjadi olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh semua orang.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim atau kolektifitas, dan tujuan olahraga sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola dari tim lawan. Sepakbola biasanya permainan tim dimana dalam setiap tim nya itu terdiri dari 11 pemain. Sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepakbola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan (Sucipto, 2000).

Sekarang sepakbola sudah mulai berkembang pesat, sehingga dalam peraturan permainan tersebut bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan. Bahkan dalam turnamen-turnamen yang mempertandingkan kelompok usia dini, serta remaja bisa dimodifikasi dalam segi jumlah pemain dan waktu pertandingan.

Untuk pemain yang memainkan olahraga sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola agar bisa bermain yang baik dan juga benar. Tanpa penguasaan teknik dasar yang memadai maka tujuan permainan sepakbola tidak akan tercapai. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus diperhatikan oleh seorang pemain sepakbola seperti: *stop ball* (mengontrol bola), *shooting* (menendang bola), *passing* (mengumpan), *long passing* (umpan jauh), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Di dalam permainan sepakbola pasti tidak terlepas dari gerakan passing, karena dengan menguasai passing pemain dapat mengalirkan bola kepada rekan satu tim dan permainan tim bisa berjalan. Oleh karena itu diperlukan latihan passing dalam berbagai bentuk variasi latihan diantaranya dengan bentuk latihan *small sided games*.

Hasil observasi dilapangan, saya menemukan banyak anak yang masih banyak melakukan banyak dribbling dan ketika passing sasaran yang dicapainya tidak tepat. Kemudian banyak juga anak yang jarang sekali melakukan passing ketika game internal maupun dalam turnamen.

Untuk menyikapi hal tersebut maka terdapat jenis latihan yang diharapkan dapat meminimalisir permasalahan di lapangan, salah satunya adalah dengan latihan *Small Sided Games*. Terdapat beberapa jenis latihan *Small Sided Games* yang diantaranya adalah 1) *One touch pass* 2) *Two touch pass* 3) *Four goals* 4) *Beat a man before passing* 5) *Man to man marking* 6) *Uneven teams* 7) *Play and move* dan 8) *Up and back*. (Jago, 1974)

Adapun keuntungan dari menggunakan latihan *Small Sided Games* adalah 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 serta dapat meningkatkan kondisi fisik (WCCYSL,2003).

Untuk dapat menerapkan latihan *Small-sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. *US Youth Soccer* (2003) menggambarkan mengenai dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1 Dosis latihan small-sided games menurut kelompok usia

Periode Usia	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8 s.d 14 Tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 s.d 19 Tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *one groups pretest-posttest*, yaitu “Desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan *treatment* dan *posttest* setelah diberikan *treatment*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi diberi *treatment* (Sugiyono, 2014)

Penulis menggunakan tes sebagai alat pengumpul data, sesuai konsep penelitian yaitu Pengaruh Latihan *Small Sided One Touch* dan *Two Touch* Terhadap Keterampilan *Passing* di SSB PS BUM, maka instrumen yang dipakai adalah tes *wall pass* (umpan ke papan) dalam olahraga sepakbola.

2.1. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Sepakbola PSBUM UPI Bandung yang berjumlah 103 orang.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana siswa SSB PS BUM di KU – 13 tahun menjadi sampelnya.

2.2. Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini penulis melakukan langkah – langkah atau prosedur yang dilakukan

untuk bisa melakukan penelitian. Sampel ini dibagi menjadi 2 kelompok untuk diberikan perlakuan atau *treatment*, sebagai berikut :

1. Lakukan test awal (*pre-test*) terlebih dahulu.
2. Setelah itu data test diranking.
3. Setelah data tersusun, sampel dibagi menjadi (dua) kelompok.
4. Melakukan perlakuan (*treatment*) untuk kelompok A dengan menggunakan metode latihan *Small sided games One Touch*, dan B menggunakan metode *Small sided games Two Touch*. Masing-masing kelompok menjalani kegiatan eksperimen selama waktu yang telah ditetapkan.
5. Setelah menjalani perlakuan (*treatment*) kemudian lakukan test akhir (*post-test*).
6. Setelah memperoleh data awal dan akhir, maka data tersebut diolah dan dianalisis secara statistik sehingga hasilnya dapat ditafsirkan dan dijadikan acuan dalam pengambilan kesimpulan.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 3.1 Hasil penghitungan dan uji signifikansi *paired sample test*

Kelompok	t tabel	t hitung	Keterangan
<i>One Touch</i>	1,183	2,365	Tidak Signifikan
<i>Two Touch</i>	3,871	2,365	Signifikan

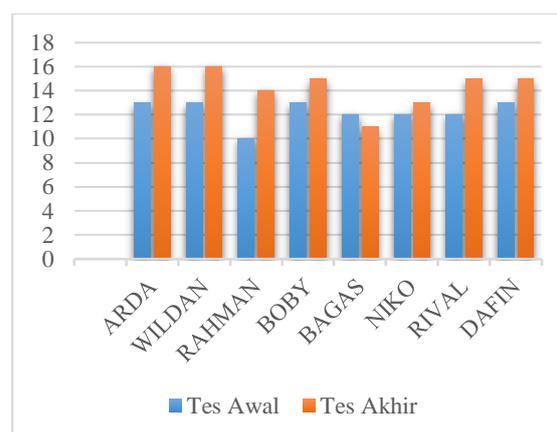
Berdasarkan data diatas penulis menggunakan Uji T Paired pada kelompok A dan kelompok B untuk mengetahui signifikan atau tidaknya data. Setelah dilakukan uji signifikansi diketahui T hitung dari kelompok A sebesar 1,183 dengan df 7 pada taraf α 0,05 maka T tabel = 2,365 maka T hitung kelompok A $1,183 \leq 2,365$ yang berarti terdapat pengaruh namun tidak signifikan. Sedangkan

pada kelompok B T hitung sebesar 3,871 dengan df 7 pada taraf α 0,05 maka T tabel = 2,365 maka T hitung kelompok B $3,871 \geq 2,365$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok B.

Grafik 3.1. Perbandingan *pre-test* dan *post-test* kelompok A (*one touch*)



Grafik 3.2. Perbandingan *pre-test* dan *post-test* kelompok A (*two touch*)



4. PEMBAHASAN

Latihan *small sided games One Touch* dan *Two touch* memberikan peningkatan terhadap peningkatan keterampilan *Passing*. Hal ini dikarenakan pelaksanaan gerakan latihannya dan bentuk latihannya lebih kepada olah gerak. Cepat dengan bola atau lebih kepada gerak koordinasi

kaki dengan bola sehingga feeling ball setiap pemain dalam menguasai bola menjadi sempurna. Hal ini sesuai dengan pendapat Coerver (1987) yang menyatakan kemampuan olah gerak secara cepat menggunakan bola, dengan meningkatkan irama gerakan kaki lalu dilakukan secara berulang dan terus menerus, maka secara otomatis akan berkembang pula *feeling* pada kedua kaki terhadap bola.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh Latihan *Small Sided Games One Touch* dan *Two Touch* terhadap keterampilan *Passing* pada siswa SSB PS BUM K.U – 13 adalah sebagai berikut : (1) Terdapat pengaruh tetapi tidak signifikan latihan *small sided games One Touch* terhadap keterampilan *passing* sepakbola pada siswa SSB PSBUM UPI KU-13 Tahun. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided*

games Two Touch terhadap keterampilan *passing* sepakbola pada siswa SSB PSBUM UPI KU-13 Tahun.

Atas dasar hasil dari penelitian ini, maka saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut : (1) Bagi para pembina dan pelatih sepakbola usia dini dan muda agar menerapkan pelatihan *Small Sided Games One Touch* dan *Two Touch* di lingkungan pembinaan sepakbola guna meningkatkan keterampilan *Passing*. (2) berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode berbeda pada penelitian ini. (3) bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Andi (2007). Prinsip – prinsip latihan. Bandung. FPOK UPI.
- Arikunto, Suharsimi, (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Batty (1982). How the 1982 castle knight upsets indiana’s football. Bandung: Pionis Jaya.
- Berliana, Sunaryadi (2007). Metode Penelitian Olahraga. FPOK UPI.
- Bompa, T. (1990). Theory and Methodology of Training. Ontario Canada. New York University.
- Coerver, Wiel. (1987). Program Pembinaan Pemain Ideal. Jakarta : PT. Gramedia.
- Dikdik (2007). Prinsip – prinsip latihan dalam olahraga. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Giriwijoyo, Dikdik. (2012) Ilmu Faal Olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988). Coaching : Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (2004). Perencanaan Program Latihan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono. (2015) Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jago. (1974). Bentuk – bentuk *Small Sided Games*. A Soccer Pioneer.
- Poerwardaninta,W.J.S (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Departemen. Pendidikan Nasional Balai Pustaka.

- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV Akademik Presindo.
- Luxbacher, A. J. (2011). *Sepakbola*. Jakarta : Rajawali Pers
- Miekel, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya
- Nedler (2000). *Keterampilan - keterampilan Dasar dalam sepakbola*. PT Raja Grafindo
- Nurhasan, Cholil (2007). *Tes Validitas Dan Reliabilitas Alat Modifikasi Passing*. Skripsi pada FPOK UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Nurhasan, dkk. (2008). *Modul Statistika*. Bandung : FPOK UPI
- Nurhasan, Cholil (2007). *Tes Validitas Dan Reliabilitas Alat Modifikasi Passing*. Skripsi pada FPOK UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Nurhasan, dan Hasanudin.(2007). *Tes dan Pengukuran keolahraagaan*. FPOK UPI : Bandung.
- Satriya dkk. (2007). *Metodologi Kepeatihan Olahraga*. Bandung : Redpoint.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. FPOK UPI : Bandung.
- Sudjana (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Surakhmad. (1980). *Metode Pengajaran Nasional*. Bandung: Jemamars
- S, Scheunemann, Timo dkk. (2012). *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta : PSSI.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung : UPI.
- US Youth Soccer (2003). *American Sport Education Program*. United States. American eagel.
- US Youth Soccer (2016). *Best Practices for Coaching Soccer in the United States*. American Eagel
- WCCYSL (2003). *West Contra Costa Youth Soccer League*: Columbus, Ohio university.