

## **PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MTs ALI MAKSUM BANTUL**

### ***THE EFFECT OF SMALL SIDED GAMES PRACTICE ON THE IMPROVEMENT OF THE ACCURACY OF PASSING USING THE INSIDE OF THE FOOT AMONG STUDENTS JOINING THE EXTRACURRICULAR FOOTBALL AT MTs ALI MAKSUM BANTUL***

Oleh : Abdul Karim, pjkr, fik uny  
karimuny1@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul dengan jumlah 34 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto dalam Ganesha Septiadi dengan tingkat validitas sebesar 0.653 dan tingkat reabilitas sebesar 0.879. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikan 5%. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 0.90 dan nilai signifikansi  $0.041 < 0,05$ , hasil ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (*mean difference*) dari *pretest* dan *posttest* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum sebesar 15.79%.

Kata kunci: *Small sided games*, ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam, sepakbola

#### **Abstract**

This study aimed to find out the effect of small sided games practice on the improvement of the accuracy of passing using the inside of the foot among students joining the extracurricular football at MTs Ali Maksum Bantul. This was an experimental study using the one group pretest-posttest design. The research population comprised students joining the extracurricular football at MTs Ali Maksum Bantul with a total of 34 students. The research sample, consisting of 20 students, was selected by means of the purposive sampling technique. The research instrument was a low ball passing test designed by Subagyo Irianto in Ganesha Septiadi with a validity coefficient of 0.653 and a reliability coefficient of 0.879. The data were analyzed using the t-test at a significance level of 5%. The results of the data analysis showed that there was a difference in the pretest and posttest mean scores by 0.90 and significance value  $0.041 < 0.05$ . These results indicated that  $H_a$  was accepted and  $H_o$  was rejected, indicating that there was a significant effect of small sided games practice on the improvement extracurricular football at MTs Ali Maksum Bantul. Based on the mean difference between the pretest and posttest scores, it was found out that the percentage of the improvement of the accuracy of passing using the inside of the foot among students joining the extracurricular football at MTs Ali Maksum was 15.79%.

Keywords: *small sided games*, accuracy of passing using the inside of the foot, football.

## PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, selain kajian akademik, kajian non akademik juga diterapkan kepada siswa dalam bentuk ekstrakurikuler di sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, di samping siswa memperdalam dan memperluas pengetahuan, juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk pembinaan, pementapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa meliputi: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat, dan percaya diri (Nurchayho, 2013: 102).

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sangat diminati oleh siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Nurchayho, 2013: 102). Hal tersebut sangat beralasan mengingat fenomena sepakbola yang menjadi olahraga rakyat di Indonesia. Di MTs Ali Maksud Bantul, ekstrakurikuler olahraga sepakbola menjadi salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 34 siswa yang berasal dari kelas VII, VIII, dan IX. berkembang untuk kualitas pukulan yang baik.

Ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksud Bantul dilaksanakan di dua lapangan yaitu di lapangan sepakbola Krapyak dan lapangan Patmasuri. Apabila lapangan Krapyak tidak layak dipakai karena pengaruh beberapa faktor, maka latihan akan pindah ke lapangan yang lain, yaitu lapangan sepakbola Patmasuri. Latihan dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, yaitu pada hari Kamis, Jum'at, dan Minggu. Pada hari Kamis dan Minggu latihan dimulai pukul 15.30 sampai 17.00 WIB, sementara latihan hari Jum'at diadakan pada pukul 07.30 sampai pukul 09.00 WIB. Pelatih ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksud Bantul yaitu Hakim, Bagas, dan Erta. Selama ini, pelatih tidak menerapkan program latihan dengan jelas, program latihan hanya bersifat insidental.

Sepakbola 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).

Untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain dikenalkan dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000: 17).

Berdasarkan pengamatan awal di MTs Ali Maksud Bantul, 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 kepaduan *passing* antar teman/ pemain. Sebab yang dapat penulis perkirakan adalah karena dalam memberikan materi latihan, pelatih kurang memberikan variasi dalam latihan. Dalam setiap latihan, pelatih hanya memberikan pemanasan, materi secukupnya dan dilanjutkan dengan *game*. Sebab lain yang dapat penulis perkirakan adalah kondisi fisik lapangan yang kurang baik, disebabkan lapangan tergenang air sehingga laju bola saat di *passing* menjadi terhalang oleh genangan air. Apabila terjadi hal yang demikian, ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksud Bantul akan dipindahkan ke lapangan yang kedua. Lapangan yang kedua memiliki ukuran jauh lebih kecil dengan kondisi permukaan lapangan yang kurang rata. Hal ini juga menjadi faktor kendala siswa ekstrakurikuler dalam melakukan *passing* bola, sehingga menjadi kurang akurat atau kurang tepat. Masalah lain yang dihadapi pada siswa ekstrakurikuler sepakbola pada saat melakukan *passing* yaitu masalah teknik seperti (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau justru ujung kaki menuju arah sasaran, (2) bagian kaki siswa yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, ditambah perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada

atas bola, dan (3) posisi tubuh tidak seimbang saat menendang.

Penulis berasumsi bahwa masalah-masalah tersebut dapat diatasi dengan latihan yang lebih bervariasi. Salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan *passing* yaitu dengan pemberian metode latihan yang bervariasi seperti metode latihan *Small-Sided Games*. Permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang, setiap permainan merupakan bagian dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau berfokus pada kerjasama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas (Charles & Rook, 2012: 105).

Dengan pemaparan tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh *small sided games* terhadap kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul. Untuk mendapatkan hasil optimal, penelitian ini akan dikhususkan pada peningkatan kemampuan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam. Maka dari itu, untuk membuktikannya, peneliti melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SepakBola MTs Ali Maksum Bantul"

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184). Penelitian ini akan membandingkan *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum.

## Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di MTs Ali Maksum Bantul. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan sepakbola Krapyak dan lapangan

sepakbola Patmasuri, Bantul. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2018-8 April 2018. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2018, *treatment* atau perlakuan dilakukan pada tanggal 2 Maret 2018-6 April 2018, *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 8 April 2018. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Kamis, Jum'at dan Minggu.

## Target/Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi pada waktu penelitian dilangsungkan. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi (Suharsimi Arikunto, 2006 : 312). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum bantul yaitu 34 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, kriteria yang diambil adalah: (1) siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum, (2) bukan penjaga gawang, (3) siswa peserta ekstrakurikuler MTs Ali Maksum yang berusia 8-14 tahun. (4) siswa peserta ekstrakurikuler MTs Ali Maksum yang aktif dan bersedia mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir. mahasiswa yang lumayan bagus gerakannya jika dilihat pada saat memukul bola. Berdasarkan pertimbangan tersebut jumlah sampel yang memenuhi kriteria tersebut yaitu berjumlah 20 siswa, dengan rincian 16 siswa kelas VII, 4 siswa kelas VIII.

## Prosedur

Adapun prosedur dalam penelitian ini adalah pada pertemuan pertama seluruh sampel melakukan *pretest* dengan tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995) dalam Ganesha Septiadi(2015: 58). Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan latihan ketepatan *passing* dengan latihan *small sided games*. Kemudian pada pertemuan terakhir seluruh sampel melakukan *posttest* dengan tes mengoper bola rendah kembali. Bentuk latihan yang diberikan selama 90 menit dalam setiap sesi latihan

## Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 96) menyatakan bahwa “data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan”. Menurut Arikunto (2010: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,879. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan menggunakan kaki bagian dalam. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* dan *posttest* ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah

untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, peluit, gawang, bola, *roll meter*, dan alat tulis.

- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, pemanasan. Siswa diinstruksikan untuk melakukan tes ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor, yaitu sebagai berikut: 1 orang, yaitu Hakim dan peneliti sebagai pencatat skor, dan Agus sebagai dokumentasi.

## Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2010: 299).

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)}{f_h}$$

Keterangan :

$X^2$  : Chi Kuadrat

$F_o$  : Frekuensi yang diobservasi

**b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

**2. Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

- $\bar{x}_1$  : rata-rata sampel 1
- $\bar{x}_2$  : rata-rata sampel 2
- $s_1$  : simpangan baku sampel 1
- $s_2$  : simpangan baku sampel 2
- $s_1^2$  : varians sampel 1
- $s_2^2$  : varians sampel 2
- $r$  : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

**PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

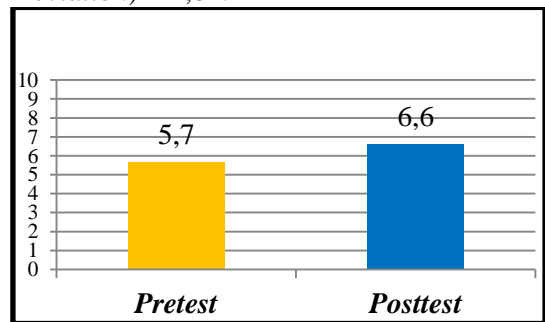
**1. Deskriptif pretest ketepatan passing dengan kaki bagian dalam.**

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola

MTs Ali Maksum Bantul, didapat nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 7,00, rata-rata (*mean*) = 5,70, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,86.

**2. Deskriptif pretest ketepatan passing dengan kaki bagian dalam.**

Hasil analisis statistik deskriptif *posttest* ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul, didapat nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 9,00, rata-rata (*mean*) = 6,60, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,82.



Gambar 1. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali Maksum Bantul

**3. Uji Prasyarat**

**a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,105	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,486	0,05	Normal

Dari hasil tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai  $p$  (Sig.) > 0.05, maka data berdistribusi normal.

**b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ ,

maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Uji Homogenitas**

Kelompok	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	Sig.	Keterangan
Pretest- Posttest	1	38	0, 100	Homogen

Dari tabel 10 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig.  $p > 0,100 > 0,05$  sehingga data bersifat homogen.

**4. Uji Hipotesis**

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka penggunaan metode latihan *small sided games* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3. Hasil Uji-t**

	t-test for Equality of means				
	t <sub>ht</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig.	Selisih	%
Pretest	2,196	2,093	0,041	0,90	15,79 %
Posttest					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  2,196 dan  $t_{tabel}$  2,093 (df 19;0,05) dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,041. Oleh karena  $t_{hitung}$  2,196 >  $t_{tabel}$  2,093, dan nilai signifikansi 0,041 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul”, diterima.

**Pembahasan**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang

signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *small sided games* selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai  $t_{hitung}$  dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul setelah diberi perlakuan metode latihan *small sided games* dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa metode latihan *small sided games* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul, dengan nilai  $t_{hitung}$  2,196 >  $t_{tabel (0,05)(19)}$  2,093, nilai signifikansi 0,041 < 0,05, dan kenaikan persentase sebesar 15,79%.. Ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul mengalami peningkatan setelah melakukan latihan latihan *small sided games* dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*.

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. *Small-sided games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai

stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif. Penggunaan *small-sided games* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly & Drust, 2009: 475).

Ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksud Bantul dapat meningkat apabila latihan dilakukan secara terprogram, terencana, dan dilakukan dengan benar. Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334).

Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 69-74), pencapaian keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu:

1) Faktor proses belajar (*learning process*)

Proses belajar/latihan bermanfaat untuk mengubah pengetahuan dan perilaku siswa. Dalam pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan teori belajar. Teori-teori belajar tersebut mengarah pada pemahaman metode pembelajaran/latihan yang efektif untuk pencapaian keterampilan. Proses latihan yang diberikan pada ekstrakurikuler di MTs Ali Maksud Bantul hanya berupa latihan dasar seperti pemanasan, materi *passing* berpasangan, materi *dribling* ringan, dan lain-lain. Menurut pengamatan penulis, materi yang diberikan tersebut kurang memberi hasil maksimal bagi kemampuan siswa di MTs Ali Maksud Bantul, sehingga kondisi tersebut dirasa kurang ideal. Sarana dan prasarana, seperti lapangan yang digunakan kondisinya kurang baik, rumput terlalu tinggi, dan kurang rata.

2) Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap siswa mempunyai pribadi yang berbeda, baik secara fisik, mental, maupun keterampilan. Keterampilan dapat dipahami dan dilakukan dalam waktu yang lama maupun secara singkat. Hal ini membuktikan bahwa

bakat siswa berbeda-beda. Semakin baik bakat dalam keterampilan tertentu, semakin mudah siswa menguasai suatu keterampilan. Motivasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksud Bantul berbeda-beda, hal tersebut terlihat dari antusiasme siswa pada saat latihan. Ada siswa yang antusias mengikuti latihan, tetapi sebagian besar siswa kurang antusias mengikuti latihan.

3) Faktor Situasional (*situational factor*)

Faktor situasional dapat mempengaruhi kondisi latihan yang tertuju pada keadaan lingkungan. Hal itu dipengaruhi oleh tugas belajar siswa dan peralatan yang digunakan atau media yang digunakan untuk latihan. Siswa akan mudah menguasai keterampilan jika tugas belajar dan media yang digunakan sesuai dengan usia siswa. Pada saat pembelajaran olahraga khususnya *rounders*, guru tidak pernah menggunakan media untuk menerangkan gerakan teknik dasar pada permainan *rounders*, sehingga siswa kurang dapat melakukan gerakan teknik dasar permainan *rounders* dengan baik.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa "prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai".

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksud Bantul, dengan nilai  $t_{hitung} 2,196 > t_{tabel (0,05)(19)} 2,093$ , nilai signifikansi  $0,041 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 15,79%, sehingga  $H_0$  diterima.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel perbandingan.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Charles, T & Rook, S. (2012). *1001 sesi latihan sepak bola untuk pemain muda*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- 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.
- Kelly, D.M. & Drust, B. (2009). "The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players". *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 12, 475-479.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurchahyo, F. (2003). *Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/ MAN/ Sederajat Se-Kabupaten Sleman*. *Jurnal Pendidikan Jasmani* Indonesia, volume 9, Nomor 2, November 2013 hal 102.
- Putera, G. (2010). *Mengelola organisasi small-sided games*. Yogyakarta: Kickoff.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5<sup>th</sup> ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Septiadi, G. (2015). *Pengaruh metode latihan small sided game dan metode latihan passing drill terhadap keterampilan teknik dasar passing siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.