

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING*) PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA di SMP NEGERI
2 TEMPEL, SLEMAN YOGYAKARTA
TAHUN 2015/2016**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh:
Muhamad Fadchurrohman
NIM 12601241031

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PENGESAHAN

E-journal yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta Tahun 2015/2016**” yang disusun oleh **Muhamad Fadchurrohman**, NIM 12601241031 telah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji utama.

Dosen Pembimbing

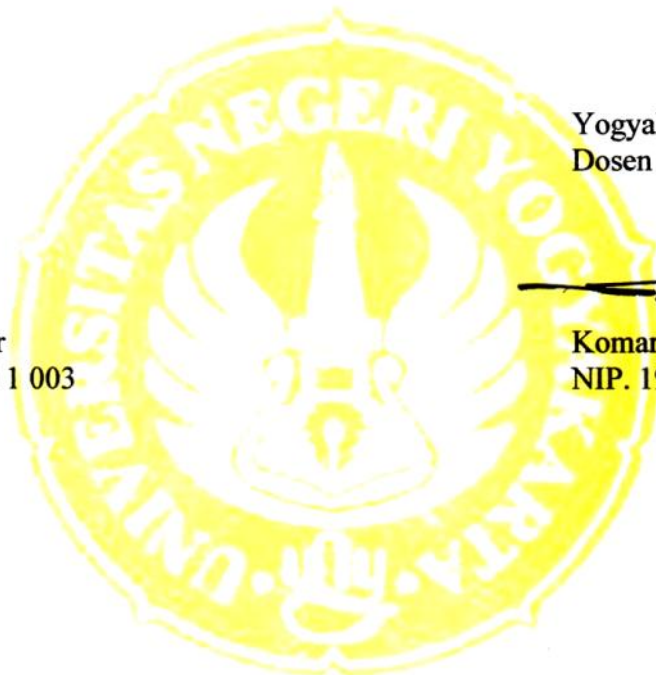


Fathan Nurcahyo, M.Or
NIP. 19820711 200812 1 003

Yogyakarta, Juli 2016
Dosen Penguji Utama



Komarudin, M.A
NIP. 19740928 200312 1 002



PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP NEGERI 2 TEMPEL, SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2015/2016

THE INFLUENCE OF SMALL SIDED GAME EXERCISE TOWARDS DRIBBLING ABILITY AT FOOTBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS IN SMP NEGERI 2 TEMPEL, SLEMAN YOGYAKARTA YEAR 2015/2016

Oleh: Muhamad Fadchurrohman, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Fadchurrohman_roy@yahoo.co.id.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penemuan masalah di lapangan yaitu seringnya kegagalan para pemain SMP Negeri 2 Tempel menguasai bola ataupun melewati lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016. Metode penelitian ini merupakan eksperimen semu, *one group pretest-posttest design* dengan *treatment* sebanyak 16 kali (Tjalik Sugiardo, 1999: 25). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Short Dribbling Test* (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99). Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah). Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel Sleman sebanyak 20 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t. Hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (5,694) > t_{tabel} (2,093)$, menunjukkan bahwa “Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *menggiring bola (dribbling)* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016”.

Kata kunci: *Small sided games*, Menggiring bola, Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Tempel .

Abstract

This research was built on problem findings in the field which is students of SMP Negeri 2 Tempel's failure in handling ball or getting through their opponents. This research is aimed to determine the influence of small sided game exercise towards dribbling ability in students who join football extracurricular in SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta year 2015/2016. This research's method was an apparent experiment, one group pretest-posttest design with 16 times treatment (Tjalik Sugiardo, 1999: 25). The instrument used in this research was Short Dribbling Test (Jens Bangsbo and Magni Mohr, 2012:99). The data analysis technique was using t-test before-after. The subject of this research was 20 students of SMP Negeri 2 Tempel Sleman who join football extracurricular. Data analysis technique used was hypotheses test with t test analysis. The results indicated the value of $t (5,694) > p (2,093)$, showed that “there are influences of small sided game exercise towards dribbling ability in students who join football extracurricular in SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta year 2015/2016”.

Keywords: *Small Sided games, Dribbling , Football extracurricular of SMP Negeri 2 Tempel*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola sekarang ini telah melewati proses perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi peraturan, pengorganisasian maupun sistem latihan yang dijalankan. Olahraga ini menjadi sangat populer bahkan telah menjadi *lifestyle* bagi beberapa kalangan. Akan tetapi

olahraga sepakbola ini masih memiliki teka-teki, misalnya siapakah penciptanya dan dari manakah asal mulanya. Menurut Clive Gifford (2002: 8) cikal bakal sepakbola sangatlah kuno. Lebih dari 2000 tahun yang lalu, peradaban Cina, Jepang, Yunani, dan Romawi semuanya menunjukkan adanya permainan di mana para

pemain menendang atau membawa bola ke suatu sasaran. Negara yang mendapatkan kehormatan sebagai cikal bakal lahirnya sepakbola modern adalah Inggris. Dengan berdirinya *The Football Association* yang mensponsori pembuatan peraturan sepakbola yang mulai digerakkan pada tahun 1863. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan seluruh anggota badannya. Menurut Sucipto, (2001: 7)

SMP Negeri 2 Tempel Sleman yang beralamatkan di Jl. Jalan Balangan-Tempel, Banyurejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta merupakan sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak. Salah satunya adalah ekstrakurikuler sepakbola. Salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Tempel adalah sepakbola dilaksanakan 4 kali seminggu setiap hari Senin, Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel diikuti oleh 30 siswa Ekstrakurikuler sepak bola dilaksanakan di lapangan Banyurejo desa Banyurejo kecamatan Tempel kabupaten Sleman. Setiap ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tempel memiliki pelatih atau pembina, ekstrakurikuler sepakbola dilatih oleh bapak Hendra Gunawan, S.Pd. Pelatih memiliki program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi suatu tim.

Prestasi SMP Negeri 2 Tempel yang didapat melalui cabang sepakbola 4 tahun terakhir masih jauh dari harapan dan dapat

dibidang belum mampu meningkatkan prestasinya dilevel kabupaten Sleman. Dibuktikan dengan tabel prestasi sebagai berikut.:

Tabel 1. Prestasi Cabor Sepakbola 4 Tahun Terakhir SMP Negeri 2 Tempel

No.	Event	Tahun	Hasil
1.	LPI Tingkat Kecamatan Tempel	2012	Juara 1
2.	LPI Tingkat Kabupaten Sleman	2013	Juara 2
3.	LPI Tingkat Kabupaten Sleman	2014	Juara 2
4	LPI Tingkat Kabupaten Sleman	2015	Peringkat 4

Sumber: (Sumber: Data prestasi SMP N 2 Tempel 2015)

Berdasarkan pengamatan selama Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) tahun 2015 terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Kemampuan teknik dasar sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tempel cukup baik dilihat dari latihan yang dilaksanakan. Saat sesi latihan siswa menunjukan kemampuan yang dimilikinya, diantaranya keterampilan *passing, shooting, dribbling, controlling, heading, goal keeping*.

Passing yang dilakukan terlihat bagus meminimalkan kesalahan-kesalahan *passing* dibuktikan saat sesi latihan *drill* dari 10 kali melakukan *passing* rata-rata siswa hanya melakukan 2-3 kali kesalahan, teknik dasar *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dibidang kurang karena siswa masih

sering melakukan *shooting* jauh dari sasaran yaitu gawang dari 5 kali melakukan shooting para siswa hanya 1-2 kali tepat ke sasaran yaitu gawang . Siswa SMP Negeri 2 Tempel yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola memiliki keterampilan mengontrol bola dengan baik, tidak mengarahkan bola ke lawan dan bola hasil *control* mudah dikuasai siswa .

Melakukan teknik menggiring bola terlihat mudah, tetapi pada kenyataannya banyak siswa saat menggiring bola tidak dapat menguasai laju bola. Ada bola yang terlalu jauh dari jangkauan, ada yang menggiringnya pelan, adapula yang diarahkan ke lawan sehingga bola mudah di ambil oleh lawan. Saat menggiring bola perkenaan bola sudah baik , ada siswa yang menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan menggunakan punggung kaki. Pandangan siswa saat menggiring bola sebagian besar masih melihat ke arah bola, dan kurang melihat situasi disekitar sehingga saat ada musuh mendekat tidak sadar dan bola dapat diambil oleh lawan. Melihat kenyataan dilapangan teknik menggiring bola yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel , masih kurang diperhatikan oleh pelatih, dalam sebuah permainan jika bola sulit dialirkan dengan *passing* maka untuk masuk ke pertahanan lawan dapat menggiring bola dan melakukan *shooting*. Maka dari itu, diperlukan suatu metode yang tepat.

Small sided games merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan. *Small sided games* (SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas dan di lapangan berukuran lebih kecil (Bondarev D.V, 2011: 115)

Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti dalam permainan yang sesungguhnya. *Small sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang hadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (Adam Owen, 2004: 50).

Berdasar uraian masalah diatas, metode yang digunakan untuk mengatasinya dengan menggunakan latihan *small sided games*. Tujuannya agar peserta ekstrakurikuler sepakbolal di SMP Negeri 2 Tempel Sleman meningkat keterampilan bermain sepakbolanya, khusus untuk keterampilan *dribbling*. Oleh karena itu, untuk membuktikannya, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Menggiring Bola (Dribbling)* Pada Siswa Peserta

Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta Tahun 2015/2016”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013: 107).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Tempel Sleman yang beralamatkan di Jl. Jalan Balangan-Tempel, Banyurejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta. Frekuensi ekstrakurikuler sepakbola dalam seminggu dilakukan sebanyak 3 kali.

Penelitian dilaksanakan dilapangan Banyurejo desa Banyurejo kecamatan Tempel kabupaten Sleman. Penelitian dilakukan selama 6 minggu, dari tanggal 14 April 2016 – 23 Mei 2016. *Treatment* dilakukan sebanyak 16 kali (Tjalik Sugiardo, 1999: 25), dilaksanakan 3 kali dalam seminggu setiap hari Senin, Selasa, Kamis pada pukul 15.00 – 17.00 WIB.

Target/Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Dalam penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel Sleman sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa kelas VII, 5 siswa kelas VIII, dan 10 siswa kelas IX.

Pengaruh Latihan Small ... (Muhamad Fadchurrohman)

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi peneliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampel bersyarat). Adapun syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah hanya siswa dari kelas VII dan VIII.

Prosedur

Jenis rancangan (experimental design) yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2013: 110). Diantara *pretest* dan *posttest* terdapat *treatment* sebanyak 16 kali.

Data, Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variable yang diteliti (Sugiyono, 2013: 133). Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes “*Short Dribbling Test*” (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99-100)

Data yang akan dikumpulkan yaitu data *pretest* yang diperoleh dari *short dribbling test* dengan kesempatan sebanyak 2 kali melakukan dan diambil nilai terbaik sebelum sampel diberikan *treatment*, dan data *posttest* yang diperoleh dari tes *short dribbling test* dengan kesempatan sebanyak 2 kali melakukan dan diambil nilai terbaik setelah sampel diberi *treatment small sided games*.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan yaitu uji-t dengan nilai signifikan 0,05. Apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_a diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perbedaan *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari hasil kedua *test*. Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Tempel Sleman disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan Data *Posttest*

Kelas Interval	Kategori	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	Kenaikan	Persentase Kenaikan
X < 12,23	Baik sekali	1	1	0	0%
12,24 – 13,30	Baik	5	5	0	0%
13,31 – 14,36	Cukup	8	7	0	0%
14,37 – 15,43	Kurang	4	6	2	10%
X > 15,44	Kurang sekali	2	1	1	5%
Jumlah		20	20		

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada beberapa anak yang keterampilan passingnya meningkat, bahkan ada yang keterampilannya menurun. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang dilakukan merupakan eksperimen semu, dimana peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan siswa di luar jadwal latihan. Sehingga keterampilan *dribbling* dapat dipengaruhi dari

berbagai aspek. Siswa yang keterampilan *dribbling*nya meningkat lebih banyak dibanding yang lain, dikarenakan siswa tersebut melakukan latihan di luar jadwal latihan. Sedangkan siswa yang keterampilannya menurun karena siswa tersebut mengikuti latihan kurang serius atau tidak mengikuti *treatment* beberapa kali dan siswa yang kondisi fisiknya kurang fit saat pengambilan data *posttest*. Berarti benar bahwa *passing* dipengaruhi beberapa faktor. Mulai dari faktor belajar mengajar, faktor situasional, dan faktor pribadi yang paling berpengaruh.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman”. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh dengan peningkatan sebesar 0,77, dilihat dari selisih rata-rata *pretest* dan *posttest*. Berarti latihan *small sided games* mempunyai pengaruh sebesar 5,27% terhadap keterampilan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Tempel Sleman.

Saran

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2

Tempel, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan latihannya demi memiliki keterampilan bermain yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangsbo, J., & Mohr Magni (2012). *Fitness Testing in Football- Fitness Training in Soccer II*. [www. Bangsbosport.com](http://www.Bangsbosport.com)
- Bondarev, D.V. (2011). "Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small-Sided Games Performed with Recreational Purposes". *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Clive & Gifford. (2002). *Sepakbola*. Jakarta: Erlangga
- Owen A, Twist C, & Ford P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight* (Volume 7 tahun 2004). Hlm. 50 – 53.
- Sucipto. Dkk. (2000). *Diktat Pembelajaran Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Pengaruh Latihan Small ... (Muhamad Fadchurrohman)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Tjalik Sugiardo. (1999). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY