

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 1 PAKEM, SLEMAN  
TAHUN 2016**

***E-JOURNAL***

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



Oleh:  
Ari Singgih Baskoro  
NIM. 12601241035

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Side Game* terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016“ yang disusun oleh Ari Singgih Baskoro, NIM. 12601241035 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

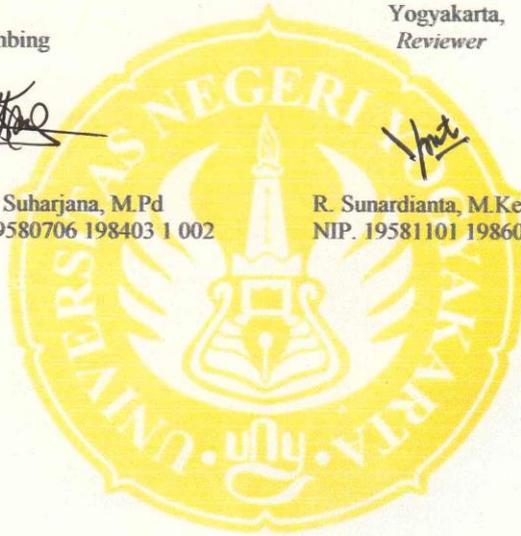
Yogyakarta, Juli 2016  
*Reviewer*



Drs. F. Suharjana, M.Pd  
NIP. 19580706 198403 1 002



R. Sunardianta, M.Kes  
NIP. 19581101 198603 1 002



## **PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 PAKEM, SLEMAN TAHUN 2016**

*THE INFLUENCE OF SMALL SIDE GAME EXERCISE ON PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS PARTICIPATING IN FOOTBALL EXTRACURRICULAR ACTIVITY AT SMP N 1 PAKEM, SLEMAN 2016*

Oleh : Ari Singgih Baskoro  
Email : [singgihari13@yahoo.com](mailto:singgihari13@yahoo.com)

### **Abstrak**

Pada saat bermain, terlihat siswa cepat mengalami kelelahan, sehingga siswa yang memiliki teknik sepakbola yang bagus tidak dapat mengeluarkan tekniknya sampai akhir permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side game* terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016. Jenis penelitian adalah eksperimen semu dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah tes TKJI untuk usia 13-15 tahun. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016, dengan nilai  $t_{hitung} 11,921 > t_{tabel} 2,064$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 23,58%, sehingga  $H_a$  diterima.

Kata kunci: *small side game, kebugaran jasmani, ekstrakurikuler sepakbola*

### **Abstract**

At the time when students playing football, they look like rapidly exhausted, thus they who have a good skilled in playing football may not maximize their technique until the end of the match. This research is aimed at the effect of *small side game* on physical fitness of the football extracurricular students at SMP N 1 Pakem, Sleman 2016. The type of this research was quasi experiment design “*One Group Pretest-Posttest Design*”. The subject of the research was the football extracurricular students SMP N 1 Pakem which amounted to twenty five students. The instrument used to measure the physical fitness was TKJI test for ages thirty until fifteen years old. The analysis of the data using t standard significance test 5%. The result of the research showed that there is significant effect by using small side game on physical fitness toward the extracurricular football students' participant in SMP N 1 Pakem Sleman 2016 with the percentage  $t_{sum} 11,921 < t_{table} 2,064$ , and significance value  $0,000 < 0,05$ , and the increase percentage 23,58%, therefore,  $H_a$  can be accepted.

Key words: *small side game, physical fitness, football extracurricular*

## **PENDAHULUAN**

SMP Negeri 1 Pakem merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMP Negeri 1 Pakem antara lain: *band*, paduan suara, *marching band*, pleton inti, KIR (Karya Ilmiah Remaja), bolavoli, bolabasket, dan sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem ini diikuti 25 siswa putra. Jadwal latihan yaitu setiap hari Kamis pukul 14.00-16.00 WIB. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem dibimbing oleh pelatih Bapak Marfian, S.Pd. Berdasarkan survei di SMP Negeri 1 Pakem, salah satu ekstrakurikuler olahraga yang berkembang adalah cabang permainan sepakbola. Dalam hal sepakbola prestasi sepakbola, di setiap *event* yang diikuti, SMP Negeri 1 Pakem masih belum membanggakan, karena jarang mendapat juara. Hal ini dikarenakan kurangnya jadwal latihan yang hanya seminggu 1 kali latihan dan tidak didukung oleh kondisi sarana dan prasarana atau fasilitas yang memadai, baik jumlah maupun kualitasnya. Fasilitas yang ada meliputi; jumlah *cone*/kerucut hanya ada sekitar 10 buah *cone*, dan 12 pecah, rompi pemain hanya tinggal 6 buah rompi. Bola yang dimiliki hanya 6 buah bola, padahal siswa yang berlatih cukup banyak, tentunya latihan jadi kurang efektif, ukuran bola menggunakan ukuran 4, kondisi lapangan sudah cukup baik tetapi masih ada beberapa lubang dan juga masih ada beberapa kerikil di sekitar pinggir lapangan dan masih kurangnya perawatan rumput lapangan yang terlalu tinggi.

Program latihan pelatih masih memfokuskan pada teknik dasar seperti *passing*, kontrol, *dribbling* dan *shooting* diselingi dengan berbagai variasi dan juga hanya diperbanyak permainan saja, sehingga siswa merasa bosan. Latihan hanya

diperbanyak pada permainan saja, misalnya siswa datang dan langsung melakukan *game* kemudian pulang. Pada saat permainan, terlihat siswa cepat mengalami kelelahan, sehingga siswa yang memiliki teknik sepakbola yang bagus tidak dapat mengeluarkan tekniknya sampai akhir permainan. Bahkan ada siswa yang meminta diganti oleh siswa lain karena sudah mengalami kelelahan sebelum permainan selesai, hal ini mengindikasikan bahwa kebugaran yang dimiliki oleh siswa masih kurang. Padahal untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, pemain dituntut untuk memiliki kebugaran yang baik pula. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain selalu dituntut untuk selalu bergerak mencari ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Beberapa metode telah dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, akan tetapi metode latihan yang diberikan membuat para pemain kejenuhan dan peningkatan belum optimal. Latihan yang digunakan para pelatih haruslah bervariasi, sehingga tidak akan menimbulkan kejenuhan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan adalah dengan berlatih sepakbola *small side game*. Penyusunan program latihan bagi pemain muda hendaknya memperhatikan karakter usia tersebut yang masih banyak memerlukan bentuk-bentuk permainan. Latihan kondisi fisik dapat diberikan dengan menuangkan aspek-aspek yang dibutuhkan dalam bentuk-bentuk permainan. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatih dalam proses permainan sepakbola bersama-sama teknik, maka dapat dilihat dari pergerakan dalam permainan di lapangan yang sangat kompleks.

Dalam permainan sepakbola, setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak mencari

ruang kosong, merebut bola, dan mencetak gol. Sehingga menuntut pemain sepakbola memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pergerakan yang dilakukan efektif dan efisien. Faktor kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, di antaranya adalah kecepatan gerak dan kelincahan yang dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri (karena mampu mengkombinasikan dari segala teknik yang dimiliki). Dengan kemampuan kecepatan gerak dan kelincahan akan memudahkan pemain tersebut dalam rangka membawa bola (menggiring bola) ke hadapan gawang lawan, bola yang digiring bagaikan lekat di kaki dan tentu mudah melewati halangan lawan dan tidak mudah dikelabui lawan.

Pemain sepakbola diwajibkan memiliki kondisi fisik yang baik karena dituntut dapat bermain atau bertanding selama 2 (dua) babak (2 x 45 menit) terkadang jika pertandingan tersebut menggunakan sistem gugur juga harus menjalani babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit. Pelatih selalu berusaha memberikan pelatihan-pelatihan dengan berbagai metode untuk peningkatan kebugaran jasmani pemain. Seorang pelatih lebih baik apabila sering memberikan pelatihan peningkatan kebugaran jasmani pemain sepakbola dengan metode yang bervariasi. Salah satu variasi metode pelatihan peningkatan kemampuan aerobik yang dapat diberikan kepada pemain sepakbola, khususnya pada ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem adalah metode *small sided games* yang nantinya sangat membantu siswa bergerak dengan lincah, cepat, dan mampu berkelit dari penyergapan lawan, sehingga kecakapan dalam bermain sepakbola akan semakin meningkat. Metode *small sided games* menuntut pemain untuk selalu bergerak sehingga kebugaran jasmani meningkat. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan

berhasil, seorang pemain bola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius.

*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). Selama permainan *small-sided games* berlangsung, setiap pemain dapat lebih sering kontak dengan bola dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan sedikitnya jumlah peserta dari permainan sepakbola yang sebenarnya. *Small-sided games* sangat populer tidak hanya di kalangan pemain sepakbola dewasa tetapi juga pada pemain muda, sebagian besar mereka telah berlatih *small-sided games* sejak usia dini. Pada kelompok pemain dewasa metode pelatihan ini sebagai bagian dari program pelatihan reguler dalam berbagai bentuk, tergantung pada tujuan dan filosofi pelatih (Katis dan Kellis, 2009: 374).

*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 (Hill-Haas, dkk., 2009: 1). Semakin berkembangnya dunia olahraga, dan seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini, maka semakin kompleks pula faktor-faktor penunjang untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga tertentu, terutama cabang sepakbola. Untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga khususnya sepakbola, tentu mempunyai standar-standar kriteria latihan-latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuni, sehingga di dalam pembinaan dan pengembangan atlet nantinya tidak menimbulkan perasaan bosan dan jenuh

terhadap program latihan yang diberikan terhadap atlet itu sendiri. Metode *Small Sided Games* diharapkan memberikan pengaruh positif untuk peningkatan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem.

Untuk mengatasi kejenuhan peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pakem, serta untuk memaksimalkan peningkatan kebugaran jasmani, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Pakem”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk *quasi experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18).

### **Definisi Operasional Variabel**

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *small side game* adalah bentuk permainan sepakbola di lapangan skala kecil merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Pembatasan melalui syarat atau peraturan permainan

khusus, misalnya dengan peraturan hanya boleh sekali dua kali menyentuh bola, pembatasan jumlah pemain dan berbagai macam luas lapangan misalnya Latihan *small side game* dilakukan di atas lapangan berukuran 40 x 35 meter untuk 6 vs 6, 35 x 30 meter untuk permainan 4 lawan 4, 30 x 20 meter untuk permainan 3 lawan 3, dan 20 x 10 meter untuk permainan 2 lawan 2. Latihan ini dilakukan sebanyak 12 kali.

2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien, tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya. Tingkat kebugaran jasmani diukur dengan tes TKJI umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24).

### **Subjek Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem yang berjumlah 25 siswa dan semuanya dijadikan subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga

layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24).

### Teknik Analisis Data

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 (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

#### 1. Uji Prasyarat

##### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal.

##### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

#### 2. Pengujian Hipotesis

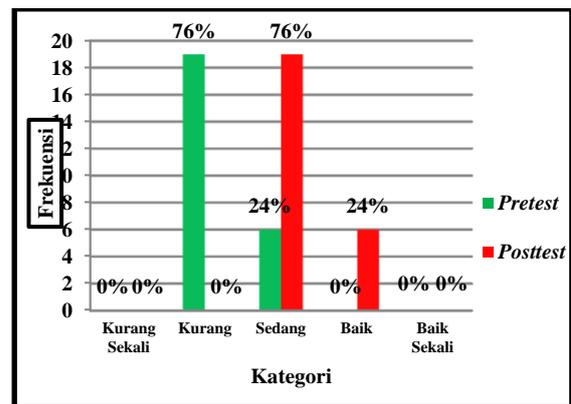
Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai  $t_{hitung} <$  dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung} >$  besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, didapat nilai minimal = 10,00, nilai maksimal = 14,00, rata-rata (*mean*) = 12,72, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,02. Sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 14,00, nilai maksimal = 18,00, rata-rata (*mean*) = 15,72, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,24.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016 dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 1.** Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016

### Hasil Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,230	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,145	0,05	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0,05, maka variabel berdistribusi normal.

**Uji Homogenitas**

Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.** Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	1	48	0,329	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p 0,329 > 0,05 sehingga data bersifat homogen.

**Hasil Uji Hipotesis**

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *small side game* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

**Tabel 3.** Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kebugaran Jasmani

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t <sub>hit</sub>	t <sub>tb</sub>	Sig.	Selisih	%
12,72	11,921	2,06	0,000	3	23,58
15,72		4			%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t<sub>hitung</sub> 11,921 dan t<sub>tabel</sub> 2,064 (df 24) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t<sub>hitung</sub> 11,921 > t<sub>tabel</sub> 2,064, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kebugaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016”, diterima. Artinya latihan *small side game* memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman tahun 2016. Dari data *pretest* memiliki rerata 12,72, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 15,72. Besarnya peningkatan kebugaran jasmani tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,00, dengan kenaikan persentase sebesar 23,58%.

Uji t masing-masing komponen kebugaran jasmani yang terdiri atas, lari 50 m, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 m, menunjukkan bahwa t<sub>hitung</sub> > t<sub>tabel</sub> 2,064, dan nilai signifikansi p < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya latihan *small side game* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan masing-masing komponen kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman tahun 2016.

**Pembahasan**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *small side game* selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman tahun 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *small side game* sepakbola terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman tahun 2016, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya status kebugaran jasmani awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* latihan *small side game* sebanyak 12 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir

adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kebugaran jasmani terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan *small side game* terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016 dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem setelah melakukan latihan *small side game* dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan *small side game* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman tahun 2016, hal ini dibuktikan dengan  $t_{hitung} 11,921 > t_{tabel} 2,064$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah melakukan latihan *small side game* dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai kenaikan persentase sebesar 23,58%.

Kebugaran jasmani merupakan modal penting yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, tanpa memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang pemain sepakbola tidak akan mampu menyelesaikan suatu pertandingan dengan maksimal. Latihan *small-sided games* dapat meningkatkan kebugaran jasmani jika dilakukan dengan porsi latihan yang sesuai dengan umur (*West Contra Costa Youth Soccer League*, 2003: 1). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Casamichana & Castellano (2010: 1620) bahwa *small-side game* dapat meningkatkan kondisi fisik pada pemain sepakbola. Hasil penelitian tersebut diperkuat

oleh Rampinini, dkk., (dalam Jones & Drust, 2007: 150) bahwa *small-side game* merupakan pelatihan yang bermanfaat untuk mengembangkan kondisi fisik pemain. Dengan penelitian ini dapat diperoleh kesimpulan bahwa dengan latihan *small side game* maka pemain sepakbola akan memperoleh peningkatan daya tahan aerobik untuk dapat bermain lebih aktif dan agresif.

Bermain *small-sided games* merupakan bentuk dari modifikasi latihan dalam sepakbola. Latihan ini digunakan untuk meningkatkan sentuhan terhadap bola, dapat meningkatkan *skill*, keterlibatan permainan lebih banyak dan meningkatkan kebugaran jasmani (*West Contra Costa Youth Soccer League*, 2003:1). Dengan bermain *small-sided games* diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dalam bermain *small-sided games* ini ada beberapa gerakan yang mengandung dengan komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dijadikan tes. Kecepatan dapat terlihat ketika siswa berlari untuk meminta bola kembali dari teman satu tim, daya ledak terlihat ketika siswa mengambil keputusan untuk gerakan awal berpindah posisi, daya tahan dapat terlihat saat siswa bermain *small-sided games* selama 2 menit dan bermain 3-5 set. Kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan tidak meningkat karena di dalam bermain *small-sided games* memang tidak menggunakan tangan dalam bermain, sehingga otot perut dan otot lengan tidak terlatih.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016, dengan

nilai  $t_{hitung}$  11,921 >  $t_{tabel}$  2,064, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, dan kenaikan persentase sebesar 23,58%, sehingga  $H_a$  diterima.

### **Saran**

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdiknas. (2010). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Rekreasi*. Di Pusdiklat Olahraga Pelajar. Jakarta.
- 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.
- Jones, S. & Drust, B. (2007). "Physiological and Technical Demands of 4 v 4 and 8 v 8 Games In Elite Youth Soccer Players". *Research Institute for Sports and Exercices, Liverpool John Moores University United Kingdom*, 2007, 2, 150-156.
- Katis, A. & Kellis, E. (2009). "Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players". *Journal of Sport Science and Medicine*, 2009, 8, 374-380.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- WCCYSL. (2003). <http://www.wccysl.com/U6> *Small-sided Games for 2003/2004*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2016.