

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KOMPONEN BIOMOTOR SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA TAHUN 2015

EFFECT OF *SMALL SIDED GAMES* EXERCISE ON BIOMOTORIC COMPONENTS OF FOOTBALL-BRANCH SPORTS SPECIAL CLASS STUDENTS IN SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA IN 2015

Oleh: jaya adi praptama

Abstrak

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah masih rendahnya kondisi fisik yang mencakup komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan jumlah 31 siswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Panduan Identifikasi Bakat Istimewa Olahraga oleh Direktorat Pembinaan Khusus Layanan Khusus Pendidikan Dasar Kemdikbud bekerjasama dengan FIK UNY dan Asosiasi Pelatih Olahraga Indonesia (APORI) Tahun 2014. Instrumen tes terdiri dari lari 20 meter dengan validitas 0,393, kelincahan 0,485, *triple hop jump* 0,657, *upper body* 0,618, lari 40 meter 0,511, *beep test* 0,598 dan reliabilitas tes ini 0,520. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hasil uji t diperoleh nilai t hitung (13,077) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Nilai rata-rata *pretest* komponen biomotor adalah sebesar 50,04, sedangkan nilai rata-rata *posttest* komponen biomotor adalah sebesar 53,03. Sehingga memiliki *mean difference* sebesar 2,99. Dari hasil uji t dan *mean difference* tes komponen biomotor dapat diketahui bahwa ada pengaruh peningkatan yang signifikan latihan *small sided games* terhadap komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta tahun 2015.

Kata kunci: *Small Sided Games, Komponen Biomotor, Kelas Khusus Olahraga*

Abstract

Background of this study is the fact that there is low physical condition, including biomotoric components, among football-branch sports special class students in SMA Negeri 4 Yogyakarta. This study aims to determine the effect of small sided games exercise on biomotoric components of football-branch sports special class students in SMA Negeri 4 Yogyakarta. This research is an experimental research with research design of one group pre-test and post-test design. The subjects of this research were 31 students of football-branch sports special class in SMA Negeri 4 Yogyakarta. Data collection in this study was performed using a series of tests. The instrument used in this study was *Panduan Identifikasi Bakat Istimewa Olahraga* by Direktorat Pembinaan Khusus Layanan Khusus Pendidikan Dasar Kemdikbud collaborating with FIK UNY and Asosiasi Pelatih Olahraga Indonesia (APORI) from 2014. Test instruments consisted of a 20 meters run with a validity of 0.393, agility of 0.485, triple jump hop of 0.657, upper body of 0.618, 40 meters run of 0.511, beep test of 0.598 and reliability test of 0.520 validity. Data analysis techniques used in this study was *t*-test. The results showed that there was a significant effect of small sided games exercise on biomotoric components of football-branch sports special class students in SMA Negeri 4 Yogyakarta. Result obtained was that calculated *t*-score (13.077) > table *t*-score (1.697), and the value of $p < 0.05$. Pre-test score mean of biomotoric components was 50.04, while the post-test score mean of biomotoric components was 53.03. Thus the mean difference was 2.99. From the results of the *t*-test and the tests mean difference of biomotoric components, it can be concluded that there is a significant increasing effect of small sided games exercise on biomotoric components of football-branch sports special class students in SMA Negeri 4 Yogyakarta in 2015.

Keywords: Small Sided Games, Biomotoric Components, Sports special class

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga paling berprestasi yang ada di Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMA Negeri 4 Yogyakarta adalah Sepakbola, prestasi terakhir yang diperoleh tim sepakbola adalah meraih juara pertama Liga Pendidikan Nasional (LPI) tingkat Kota di tahun 2015. Kehadiran sekolah khusus olahraga dapat bermanfaat guna mendukung perkembangan sepakbola, dengan proses latihan yang *kontinue* diharapkan akan ada peningkatan baik secara teknik maupun peningkatan kondisi fisik siswa, agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik. Untuk mencapai kinerja (*Performance*) yang lebih baik dari seorang pemain sepakbola, tentu saja dibutuhkan latihan yang teratur, berkesinambungan dan terus menerus, kian hari kian meningkat beban latihannya. Mengenai hal ini Harsono (1988:100), menjelaskan bahwa : “... ada empat aspek yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”. yang bertujuan untuk menciptakan generasi-generasi penerus atlet sepakbola yang berprestasi dan memiliki tingkat kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang mendukung penampilan seorang pemain sepakbola disamping aspek-aspek lainnya. Salah satu prasyarat menjadi seorang pemain sepakbola yang dapat bertahan atau bermain dalam waktu yang cukup lama yaitu memerlukan kondisi fisik, terutama aspek daya tahan. Berdasarkan faktor di atas sudah jelas bahwa latihan fisik sangat diutamakan. Hal tersebut karena latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga khususnya olahraga sepakbola. Latihan fisik bertujuan untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Mengenai pentingnya aspek kondisi fisik diterangkan oleh beberapa ahli, seperti yang diungkapkan Harsono (1988:153), kondisi fisik atlet sangat berperan sangat penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Menurut Peni Mutalib (1984:1) “kemampuan teknik permainan seorang pemain harus ditunjang oleh kondisi fisik yang prima”. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dikatakan bahwa seorang pemain sepakbola tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi, bila tidak ditunjang oleh komponen kondisi fisik dan teknik yang baik. Maka kemampuan kondisi fisik para pemain sepakbola adalah hal yang sangat penting, karena itu perlu dibuat suatu bentuk latihan yang membuat pemain tetap bugar dalam melakoni pergerakan aktif di lapangan.

Kondisi fisik dalam sepakbola mencakup komponen biomotor. Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam, diantaranya adalah sistem neuromuskuler, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian (Sukadiyanto, 2005: 35). Menurut Bompa (1994: 7), komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas, adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu komponen sendiri diantaranya adalah *power* dan kelincahan. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Sedangkan kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi.

Proses berlatih terkadang membosankan bagi anak-anak, tidak adanya daya kreatif dan inovatif dari para pelatih membuat anak-anak berhenti berlatih sewaktu-waktu, terkadang sasaran dan tujuan dari berlatih belum tercapai anak-anak sudah merasakan kobosanan. Karena dalam proses latihan pelatih lebih sering menggunakan sistem *drill* dalam peningkatan keterampilan dan sistem sirkuit training dalam peningkatan komponen biomotor. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan adalah dengan berlatih sepakbola *small sided games*.

Belakangan ini sering dibicarakan tentang metode *Small sided games*, metode latihan tersebut merupakan permainan di lapangan skala kecil (*Small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang (Tony Charles dan Stuart Rook 2012:105). Setiap

permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Manfaat metode pelatihan *small sided games* dalam cabang olahraga sepakbola telah dibuktikan oleh beberapa ahli, antara lain : meningkatkan *cardiovascular endurance* (Asmutiar, 2011), meningkatkan kondisi fisik dan mengembangkan kemampuan pemain muda (Rampinini dkk dalam Jones dan Drust, 2007 : 150). Menurut Bompa (1994:14) dalam buku “Panduan Identifikasi Bakat Istimewa Olahraga” menyebutkan bahwa komponen-komponen biomotor yang diperlukan dalam sepakbola adalah kecepatan, kelentukan (*fleksibilitas*), kekuatan, daya tahan *aerobic*, dan koordinasi.

Hasil pengamatan dan observasi pada saat latihan pada tanggal 9 dan 12 september 2015 pukul 07.30 di lapangan Janabadra, masih belum adanya latihan yang bervariasi guna meningkatkan komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Hal tersebut berdampak pada saat pertandingan uji coba melawan SSB Gama di Stadion Lembah UGM pada hari Senin 14 September 2015 pukul 15.30, meski memenangkan pertandingan dengan skor 1-0 namun secara umum penampilan para siswa belum maksimal dalam hal permainan dan kondisi fisiknya. Hal ini dapat dilihat ketika bermain siswa masih mengalami kelelahan, siswa tidak dapat bermain optimal selama 2 x 45 menit dan tidak dapat mempertahankan kondisi fisiknya yang mengakibatkan dalam permainan siswa kurang fokus ketika sedang bertanding.

Berdasarkan kondisi tersebut peneliti ingin mengaplikasikan beberapa bentuk latihan *small sided games* dengan harapan dapat meningkatkan komponen biomotor. Maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Komponen Biomotor Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta Tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembanding namun menggunakan *pretest* untuk mengetahui kemampuan komponen biomotor awal siswa kemudian diberikan *treatment* dan selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *small sided games* terhadap komponen biomotor.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 9 November - 19 Desember 2015, pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 9 November 2015 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2015, sedangkan *treatment* dilakukan pada hari Senin sore pukul 15.30-17.30 WIB, Rabu pagi dan Sabtu pagi pukul 06.30- 08.00 WIB bertempat di lapangan Janabadra

Subjek Penelitian

Sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto 2013: 174). ” Sedangkan menurut Sugiyono (2010:118) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik dan sifat yang mewakili seluruh populasi yang ada. Dikarenakan jumlah siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta kurang dari seratus seratus yaitu berjumlah 31 siswa terdiri dari 13 siswa kelas X, 10 siswa kelas XI, dan 8 siswa kelas XII, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Oleh karena itu sampel yang diambil sejumlah populasi yaitu 31 orang siswa. Dengan demikian teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling* jenuh. Menurut Sugiyono (2010:124) “*Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”

Tabel 2. Sampel dan Populasi

No	Kelas	Populasi	Sampel
1	X	13	13
2	XI	10	10
3	XII	8	8
	TOTAL	31	31

Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Instrumen/tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Panduan Identifikasi Bakat Istimewa Olahraga oleh Direktorat Pembinaan Khusus Layanan Khusus Pendidikan Dasar Kemdikbud bekerjasama dengan FIK UNY dan Asosiasi Pelatih Olahraga Indonesia (APORI) Tahun 2014. Tes ini diharapkan dapat memenuhi kajian kebutuhan /tuntutan dari kemajuan dan perkembangan sepakbola saat ini. Komponen – komponen tes dalam instrument ini adalah *Test Speed Acceleration* (lari 20 meter) untuk mengukur kecepatan, *Test Agility (basic movement)* untuk mengukur kelincahan dan koordinasi, *Test Power (triple hop jump)* untuk mengukur *power, speed, balance (lower body)*, *Test Power* (lempar bola) untuk mengukur kekuatan tubuh bagian atas (*upper body*), *Test Speed Maximum* (lari 40 meter) untuk mengukur kecepatan maksimal, *Test Endurance* (lari multi tahap) untuk mengukur dan mengetahui daya tahan atau kesegaran *aerobic* oleh Tim APORI (2014:18). Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*) dan 2 kali untuk *pretest* dan *posttest*.

Teknik Analisis Data

Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji-t. Namun sebelumnya dilakukan perhitungan uji normalitas dengan sebaran *Kolmogorov Smirnov Test* sebelum proses latihan dimulai dengan model *small sided games*. Dalam penelitian ini tes kemampuan biomotor sepakbola dilaksanakan dua kali yaitu *pretest* dan *Posttest*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* adalah *posttest – pretest* diasumsikan merupakan efek dari *treatment*.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *Paired Sample t-test* dengan bantuan SPSS. Untuk menguji efektivitasnya atau *testing* signifikasinya menurut Suharsimi Arikunto (2013: 125) menggunakan *t-test* dengan rumus'

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

- Md : *Mean* dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*
- Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi
- N : Banyaknya subyek
- Sumber : Suharsimi Arikunto (2013: 125)

Untuk mengetahui bermakna tidaknya perkembangan kemampuan komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta dari *pretest* ke *posttest*, maka hasil tes dikenai uji beda (*t-test*) dengan taraf signifikan 5%. Apabila harga observasi lebih besar atau sama dengan harga t tabel maka ada perbedaan yang signifikan

Guna menggambarkan seberapa besar tingkat komponen biomotor sepakbola siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta, maka data yang sudah terkumpul, diubah menjadi skor T. Adapun rumusnya:

$$T - Score = 50 + 10 \frac{X - Mx}{SDx} \text{ atau } T - Score = 50 + 10 \frac{Mx - X}{SDx}$$

Keterangan:

- T-score : nilai tes standar
- X : data mentah
- Mx : rata-rata nilai
- SDx : standar deviasi angka kasar
- Sumber : Budi Nanto Setyo (1992: 23)

Untuk mengetahui besarnya presentase setiap kategori menggunakan teknik perhitungan menurut Anas Sudijono (2006:43) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

- P : Persentase
- F : Frekuensi
- N : Jumlah Subjek
- Sumber : Anas Sudijono (2006:43)

Untuk pemaknaan skor dari analisis data, selanjutnya dikelompokkan dalam kategori. Pengkategorian menggunakan rumus oleh Tim APORI(2014:19) sebagai berikut:

Tabel 3. Pengkategorian Kelas Interval

Kategori	Norma
Sangat Baik	Diatas $M + (1,5 \times SD) >$ Keatas
Baik	Diatas $M + (0,5 \times SD)$ S/D $M + (1,5 \times SD)$
Cukup Baik	Diatas $M - (0,5 \times SD)$ S/D $M - (0,5 \times SD)$
Kurang Baik	Diatas $M - (1,5 \times SD)$ S/D $M - (0,5 \times SD)$
Tidak Baik	Kebawah $< M - (1,5 \times SD)$

Keterangan:

M : Mean (rata-rata)

SD : Standar deviasi

X : Jumlah siswa

Sumber : Tim APORI(2014:19)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta Tahun 2015. Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil penelitian komponen biomotor berdasarkan beberapa tes yaitu lari 20 meter, kelincahan, *triple hop jump*, *upper body*, lari cepat 40 meter, lari multi tahap. Dari berbagai macam tes diubah dalam bentuk t skor, kemudian dijumlahkan dan diperoleh komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta Tahun 2015. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta Tahun 2015, diuraikan sebagai berikut:

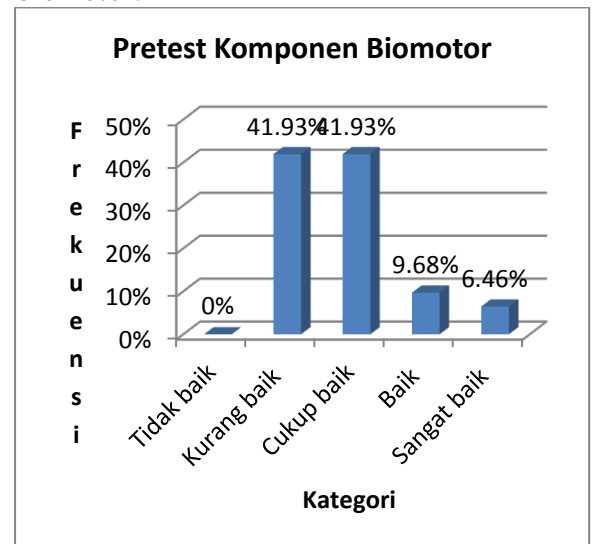
a. *Pretest* komponen biomotor

Data *pretest* komponen biomotor mendapatkan nilai minimum 43,34, nilai maksimum 68,33, rerata 50,04, *range* 24,99, dan standar deviasi 5,43. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pretest* Komponen Biomotor

No	Kelas interval	F	%	Kategori
1	ke bawah < 41,88	0	0	Tidak baik
2	41,89- 47,31	13	41,93	Kurang baik
3	47,32- 53,24	13	41,93	Cukup baik
4	53,25- 58,67	3	9,68	Baik
5	58,68 > ke atas	2	6,46	Sangat baik
	Total	31	100	

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *pretest* komponen biomotor:



Gambar 3. *Pretest* Komponen Biomotor

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui *pretest* komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta adalah % (0 siswa) pada kategori tidak berbakat, 41,93% (13 siswa) pada kategori kurang berbakat, 41,93% (13siswa) pada kategori cukup berbakat, 9,68% (3 siswa) pada kategori berbakat dan 6,45% (2siswa) berada pada kategori sangat berbakat.

b. *Post-test* komponen biomotor

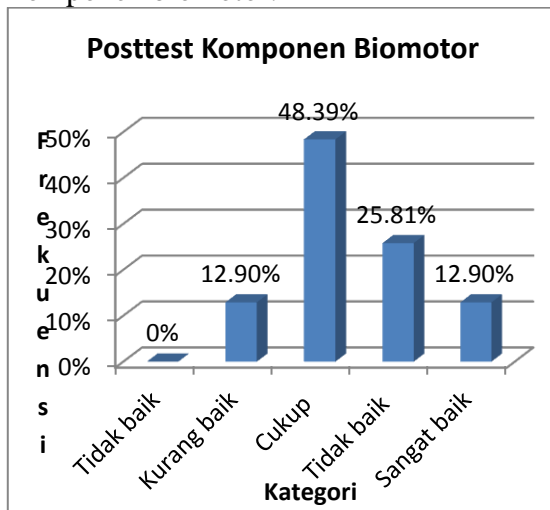
Setelah mendapatkan perlakuan yang berupa latihan *small side games*, komponen biomotor *posttest* memiliki nilai minimum 45,51, nilai maksimum 71,48, rerata 53,03, *range* 25,97, dan

standar deviasi 5,75. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Posttest* Komponen Biomotor

No	Kelas Interval	F	%	Kategori
1	ke bawah < 41,88	0	0	Tidak baik
2	41,89-47,31	4	12,90	Kurang baik
3	47,32-53,24	15	48,39	Cukup
4	53,25-58,67	8	25,81	Tidak baik
5	58,68 > ke atas	4	12,90	Sangat baik
Total		31	100	

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *post-test* komponen biomotor:



Gambar 4. *Posttest* komponen biomotor

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui *posttest* komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta adalah 0% (0siswa) pada kategori tidak berbakat, 12,90% (4 siswa) pada kategori kurang berbakat, 48,39% (15siswa) pada kategori cukup berbakat, 24,81% (8 siswa) pada kategori berbakat dan 12,90% (4 siswa) berada pada kategori sangat berbakat.

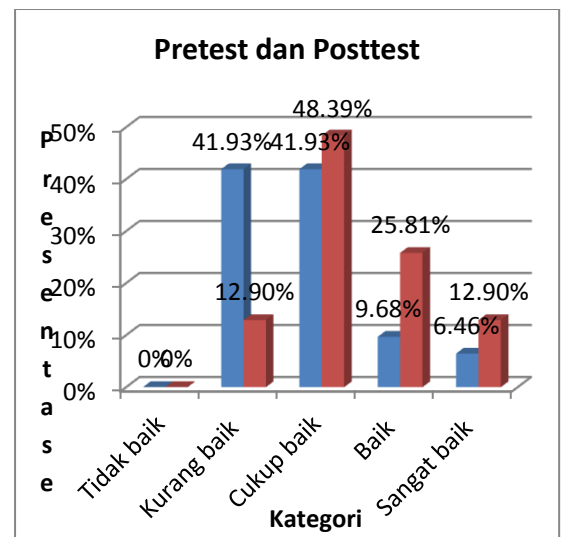
c. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

Berikut tabel frekuensi perbandingan *pretest* dan *posttest* komponen biomotor :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Komponen Biomotor

No	Kelas Interval	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	Kenaikan (%)
		%	%	
1	ke bawah < 41,88	0	0	0
2	41,89-47,31	41,93	12,90	29,03
3	47,32-53,24	41,93	48,39	6,46
4	53,25-58,67	9,68	25,81	16,13
5	58,68 > ke atas	6,46	12,90	6,44

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk perbandingan *pretest* dan *posttest* komponen biomotor:



Gambar 5. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* komponen biomotor.

2. Uji t (*Paired Sample T test*)

Uji t dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *small sided games* terhadap komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta. Uji t hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Tes	T tabel	T hitung
Komponen biomotor	1,697	13,077

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (13,077) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut

diartikan **H₀** diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta. Adapun hasil uji t tiap komponen biomotor adalah sebagai berikut:

a. Speed Acceleration (Lari 20 Meter)

Tabel 8. Hasil Uji t Speed Acceleration

Pretest	Posttest	T tabel	T hitung
Speed Acceleration		1,697	11,725

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (11,725) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap *speed acceleration* siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta.

b. Kelincahan

Tabel 9. Hasil Uji t Kelincahan

Pretest	Posttest	T tabel	T hitung
Kelincahan		1,697	8,842

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (8,842) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap kelincahan siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta.

c. Power (Triple Hop Jump)

Tabel 10. Hasil Uji t Power

Pretest	Posttest	T tabel	T hitung
Power		1,697	9,280

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (9,280) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap power (*triple hop jump*) siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta.

d. Power (Upper Body)

Tabel 11. Hasil Uji t Power

Pretest	Posttest	T tabel	T hitung
Power		1,697	11,126

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (11,126) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap power (*upper body*) siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta.

e. Speed Maximum (Lari 40 Meter)

Tabel 12. Hasil Uji t Speed Maximum

Pretest	Posttest	T tabel	T hitung
Speed Maximum		1,697	11,725

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (11,725) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap *speed maximum* siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta.

f. Lari Multi Tahap

Tabel 13. Hasil Uji t Lari Multi Tahap

Pretest	Posttest	T tabel	T hitung
Lari Multi Tahap		1,697	9,657

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (9,657) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap lari multi tahap (*Vo2max*) siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola SMA Negeri 4 Yogyakarta.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Komponen biomotor merupakan kemampuan seseorang dapat diketahui sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, apalagi sebagai seorang atlet olahraga, khususnya sepakbola. Komponen biomotor

merupakan faktor yang utama bagi seorang pemain sepakbola, komponen biomotor merupakan fondasi utama pemain sepakbola sebelum melangkah ketahap teknik, taktik dan mental. Dengan hal tersebut sangat dibutuhkan teknik dan metode latihan yang efisien untuk meningkatkan komponen biomotor pemain sepakbola, salah satunya dengan *small sided games*.

Small sided games merupakan satu bentuk latihan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit. Sifat latihan yang menyajikan situasi permainan membuat pemain bisa mendapatkan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (13,077) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan hipotesis diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta Tahun 2015.

Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa latihan *small sided games* menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan komponen biomotor. Hal tersebut dikarenakan dalam latihan *small sided games* mengandung bentuk latihan *speed acceleration*, kelincahan, *power (triple hop jump)*, *power (upper body)*, *speed maximum*, lari multi tahap (*VO2max*). Dengan latihan yang terus menerus tersebut beban tubuh akan terbiasa untuk menerima latihan, sehingga komponen biomotor akan terlatih menjadi lebih baik. Yang terpenting dalam latihan adalah intensitas latihan yang terus menerus, ditunjang dengan frekuensi latihan yang terus menerus secara otomatis akan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan intensitas latihan banyak akan memberikan hasil yang semakin baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada pemberian latihan *small sided games* terhadap peningkatan komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta

Tahun 2015. Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (13,077) > t tabel (1,697), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan hipotesis diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan komponen biomotor siswa kelas khusus olahraga cabang olahraga sepakbola di SMA Negeri 4 Yogyakarta Tahun 2015.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah, khususnya SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan adanya penelitian ini diharapkan memahami dan mencermati setiap kemampuan komponen biomotor kelas khusus olahraga.
2. Bagi siswa SMA Negeri 4 Yogyakarta yang sudah memiliki komponen biomotor yang bagus agar terus ditingkatkan lagi dan bagi yang masih kurang lebih giat berlatih agar dapat meningkat dan meningkat lagi kemampuan dalam bermain sepakbolanya.
3. Bagi pelatih Kelas Khusus Olahraga (KKO) yang menginginkan peningkatan komponen biomotor sepakbola siswanya meningkat, bisa menggunakan perlakuan atau *treatment small sided games* kepada siswanya dengan terprogram dengan baik. Sebagai bahan kajian dalam meningkatkan prestasi dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. (1994). *Total Training for Young Champions. USA: Human Kinetics*
- Charles, Tony, (2012). 101 Sesi Latihan Sepak Bola Untuk Pemain Muda. Jakarta barat: PT. Indeks.
- Harsono, (1988) *Coaching dan Aspek-Aspek psikologi dalam Choacing*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Peni Mutalib. 1984. Mengukur Kemampuan Fisik Pengolahraga Secara Sederhana, Jakarta. Arcan
- Sugiyono. (2005). Statistika untuk penelitian. Bandung : CV Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta

Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta