

PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED-GAMES TERHADAP KETERAMPILAN DASAR DALAM BERMAIN FUTSAL PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MAN III SLEMAN

THE INFLUENCE OF SMALL-SIDED GAMES EXERCISE AGAINST THE BASIC SKILLS IN PLAYING FUTSAL ON EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS FUTSAL IN MAN III SLEMAN

Oleh: muhammad ilhami baihaqi, prodi pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta
email ilhambaihaqi2013@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman berjumlah 25 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes Keterampilan Futsal FIK Jogja. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil uji-t memperoleh t-hitung sebesar $3,71 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi $p 0,002 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman. Apabila dilihat dari angka *mean pretest* 67,08 detik dan *posttest* 65,43 detik maka diperoleh angka perbedaan rerata 1,64 detik. Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik sebesar 2,45% (diperoleh dari perbedaan rerata dibagi *mean pretest* dikalikan 100%) dibandingkan sebelum diberikan latihan *small sided-games*.

Kata Kunci : *small sided-games, keterampilan dasar futsal, peserta ekstrakurikuler*

Abstract

This research aims to know the influence of small-sided games exercise against the basic skills in playing futsal students who follow the extracurricular futsal in MAN III Sleman.

This research is a research experiment. The method used is the one-group pretest-posttest design. This research population is students extracurricular participants futsal in Madrasah Aliyah III Sleman amounted to 25 people. The sample of this research totaled 18 people. The technique of sampling that is purposive sampling. The instruments used are skills test Futsal FIK Jogja. Analytical techniques the analysis does is test-t.

Test results-t obtain t-count of $3.71 > 2.10$ (t-table) and the great significance of p value $0.05 < 0.002$, then H_0 denied and H_a received, means significant effects from exercise small-sided games against basic skills in playing futsal students who follow the extracurricular futsal in MAN III Sleman. When seen from the figures mean pretest 65.43 seconds and posttest 67.08 seconds then obtained the mean difference numbers 1.64 seconds. This indicates a better change of 2.45% (obtained from the mean difference divided the mean pretest multiplied 100%) then before given exercises small sided-games.

Keywords: *small sided-games, the basic skills of futsal, extracurricular participants*

PENDAHULUAN

Salah satu aktifitas yang menjadi *trend* serta berkembang dimasyarakat akhir - akhir ini adalah permainan futsal, dilingkungan pendidikan olahraga futsal merupakan sebuah aktivitas yang sangat digemari siswa serta keberadaanya di sekolah menjadi sebuah olahraga yang dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Futsal merupakan permainan sepakbola ruangan (*indoor*) dan memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dari pada ukuran lapangan sepakbola. Menurut Feri Kurniawan (2012: 141), futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani.

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 29) faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan permainan dasar futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja di luar sekolah dengan memanfaatkan lapangan - lapangan yang ada.

Dalam penelitian ini permainan *small sided-game* dianggap tepat untuk meningkatkan teknik dasar sehingga pemain mempunyai keterampilan dasar yang baik dalam bermain futsal. 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 teknik, taktik, dan fisik dalam sebuah permainan (*game*) yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah - olah dalam situasi permainan sesungguhnya.

Permasalahan mendasar dari penelitian ini adalah belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman. Hal ini, diharapkan akan

memacu pengetahuan pembina dan pelatih terhadap peserta ekstrakurikuler futsal tentang pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar bermain futsal.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2013: 107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.. Hal ini dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Desain Penelitian

Desain 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). Perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali atau selama 6 minggu karena menurut Tjalik Soegiardo (1991: 25) dalam buku pelatihan ternyata dengan berlatih 16 kali sudah bisa dikatakan terlatih.

Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dengan demikian populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti baik berupa benda, manusia, peristiwa ataupun gejala yang akan terjadi. Dalam penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Negeri III Sleman yang berjumlah 25 siswa.

Sampel ialah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel yaitu:

- a). Siswa mengikuti ekstrakurikuler futsal MAN III Sleman
- b). Siswa aktif berlatih
- c). Siswa dari kelas X dan XI
- d). Bersedia menjadi sampel dan mengikuti latihan selama penelitian berlangsung.

Bedasarkan pengelompokan atlet dengan teknik *purposive sampling* dapat terkumpul hasil 18 atlet yang memenuhi kriteria.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat:

Variabel bebas

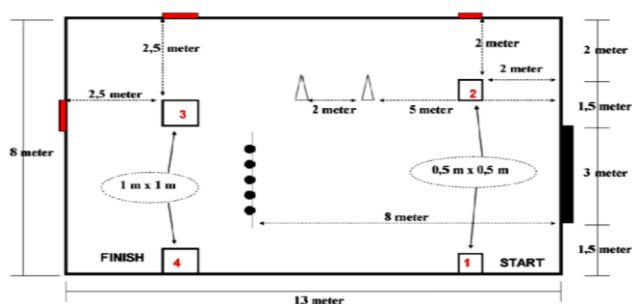
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *small sided-games*. Latihan *small sided-games* merupakan program latihan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sebenarnya. *Small sided-games* dapat dibentuk dengan berbagai macam modifikasi. Dengan menerapkan aturan-aturan untuk mencapai tujuan tertentu, *small sided-games* memiliki berbagai macam bentuk. Jumlah pemainnya pun juga lebih sedikit dengan harapan jumlah sentuhan bola pada pemain lebih banyak. Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali dengan 3 kali pertemuan setiap minggu (US Youth soccers, 2004:7-8)

Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar / teknik dasar dalam bermain futsal. Teknik dasar merupakan *foundamental* atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, pada suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring dan menembak. Keterampilan dasar di ukur dengan instrumen tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012).

Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Futsal FIK Jogja yang dikutip dari Tes Keterampilan Bermain Futsal (Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012) yang memiliki validitas dan reliabilitas. Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,6911 dan validitas sebesar 0,6666.



Gambar 1. Tes Keterampilan Futsal FIK Jogja (Sumber : Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono: 2012)

Perlengkapan Tes

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk melakukan pengukuran tes meliputi fasilitas dan alat. Fasilitas berupa lantai yang rata, karena menyesuaikan lapangan (area) sehingga dalam penelitian berukuran 8 x 17 meter, dengan 2 sisi tembok. Untuk melengkapinya dibutuhkan plester atau lakban untuk batas kotak, tanda letak bola dan tanda petunjuk jalur pergerakan *testee*. Sedangkan alat berupa gawang futsal dengan ukuran lebar 3 meter dan tinggi 2 meter, bola futsal sebanyak 7 buah, *cone* sebanyak 2 buah, meteran dan *stopwatch*.

Petunjuk Umum

- 1) Peserta
 - a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
 - b) Memakai sepatu dan pakaian olahraga.
 - c) Melakukan penguluran dan pemanasan (*warming up*).
 - d) Memahami tata cara pelaksanaan tes.
 - e) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.
- 2) Petugas
 - a) Membariskan,berhitung, presensi dan berdoa.
 - b) Mengarahkan peserta untuk melakukan penguluran dan pemanasan (*warming up*).
 - c) Memberikan penga rahan tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan untuk mereka mencoba sebelum penilaian.
 - d) Mencatat hasil tes pada lembar formulir sesuai dengan presensi yang berurutan dan satuan waktu.

Prosedur pelaksanaan

- 1) Pada aba-aba "siap", *testee* berdiri diluar kotak nomor 1 (pos 1) dengan bola diletakkan pada kotak tersebut. Pada aba-aba "ya", waktu dijalankan, *testee* mulai melakukan *dribbling* bola lurus secepat mungkin menuju kotak nomor 2 (pos 2).
- 2) Sampai pos 2, *testee* melakukan *passing without controlling* (*passing* tanpa *control*) ke tembok sebanyak 10 kali dengan jarak 2 meter dari tembok.
- 3) Setelah selesai, dari pos 2 menuju pos 3 dengan melakukan *dribbling* memutar, yaitu memutar ke kiri dan memutar ke kanan pada *cone* yang telah disediakan. Atau *dribbling* seolah-olah membuat angka 8.
- 4) Sampai pos 3, *testee* melakukan *passing with controlling* sebanyak 10 kali dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian pada 2 sisi tembok dengan jarak 2,5 meter. Kaki kanan ke tembok sisi

kiri dan kaki kiri ke tembok sisi kanan. Setelah 10 kali nomor 3 (pos 3), dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang harus dilakukan dengan 1 kaki kiri dan 1 kaki kanan dan bola masuk ke gawang dari kesempatan sebanyak 5 bola. Apabila 2 bola sudah masuk dengan 1 kaki kanan dan kaki kiri, maka *shooting* telah selesai. Tetapi apabila belum dapat memasukkan 2 bola masih diberi kesempatan sampai dengan 5 bola. Apabila 5 bola belum ada yang masuk, maka *shooting* juga telah selesai. Selesai *shooting*, *testee* mengambil kembali bola pada kotak nomor 3 (pos 3).

5) Kemudian *dribbling* lurus secepat mungkin menuju nomor 4 (pos 4). Sampai pos 4, *testee* menghentikan bola pada kotak nomor 4. Bersamaan dengan bola berhenti, maka waktu juga berhenti. Skor adalah waktu yang diperlukan oleh *testee* dari aba-aba “ya” sampai *testee* menghentikan bola pada kotak nomor 4

6) *Testee* mendapat kesempatan melakukan tes sebanyak 2 kali

Teknik Analisis Data

Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas

Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas

Uji Normalitas sampel atau menguji normal tidaknya sampel, 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 *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 21. Kaidah normalitas jika $sig < 0.05$ maka sebaran data dinyatakan tidak normal, jika $sig > 0.05$ maka sebaran data dinyatakan normal.

Uji homogenitas

Selain pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama dengan menggunakan bantuan program SPSS 21. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka data dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka data dikatakan tidak homogen.

Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen adalah dengan menggunakan uji t (t-tabel). Uji t (t-tabel) akan dihitung dengan menggunakan program SPSS 21. Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya peningkatan ketepatan umpan (*passing*) dengan metode latihan

small sided games sesudah dilakukan *pretest* dan *posttest*, maka hasil t-hitung dikonsultasikan dengan t-tabel pada taraf signifikan $< 0,05$. Apabila harga t-hitung lebih besar dari t-tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sugiyono (2010: 213) untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

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

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

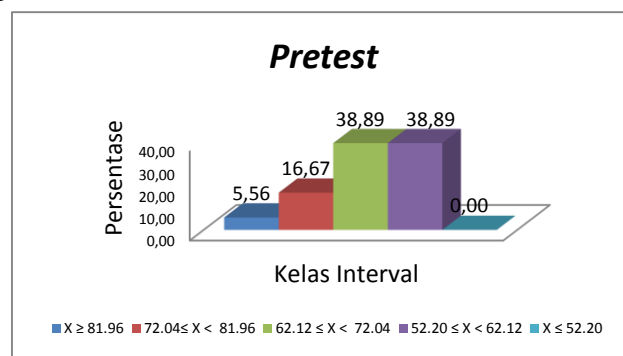
Deskripsi Tingkat Hasil Keterampilan Bermain Futsal Pretest

Dari hasil analisis data penelitian dapat dideskripsikan tingkat keterampilan bermain futsal *pretest* dengan rerata sebesar 67,08, nilai tengah 63,75, nilai sering muncul 59,50 dan simpangan baku 9,92, sedangkan skor tertinggi sebesar 59,50 dan skor terendah sebesar 100,02. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 1. Kelas Interval Keterampilan Bermain Futsal Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X \leq 52.20$	0	0,00%	Baik Sekali
2	$52.20 \leq X < 62.12$	7	38,89%	Baik
3	$62.12 \leq X < 72.04$	7	38,89%	Cukup
4	$72.04 \leq X < 81.96$	3	16,67%	Kurang
5	$X \geq 81.96$	1	5,56%	Kurang Sekali
Jumlah		18	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain futsal *pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Pretest

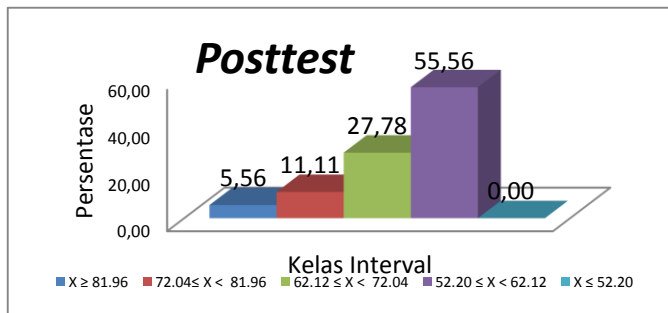
Deskripsi Tingkat Hasil Keterampilan Bermain Futsal Posttest

Dari hasil analisis data penelitian dapat dideskripsikan tingkat keterampilan bermain futsal *posttest* dengan rerata sebesar 65,43, nilai tengah 61,25, nilai sering muncul 59,10 dan simpangan baku 9,38, sedangkan skor tertinggi sebesar 59,10 dan skor terendah sebesar 96,09. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 2. Kelas Interval Keterampilan Bermain Futsal *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X \leq 52.20$	0	0,00%	Baik Sekali
2	$52.20 \leq X < 62.12$	10	55,56%	Baik
3	$62.12 \leq X < 72.04$	5	27,78%	Cukup
4	$72.04 \leq X < 81.96$	2	11,11%	Kurang
5	$X \geq 81.96$	1	5,56%	Kurang Sekali
Jumlah		18	100%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan bermain futsal *posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan Bermain Futsal *Posttest*

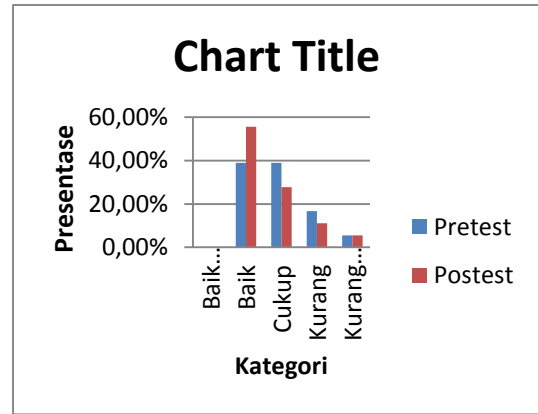
Perbandingan Pretest dan Posttest

Berikut tabel frekuensi perbandingan pretest dan posttest komponen biomotor:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Dasar bermain Futsal

No	Kelas Interval	Pretest		Posttest		Kenaikan
		F	%	F	%	
1	$X \leq 52.20$	0	0,00%	0	0,00%	0,00%
2	$52.20 \leq X < 62.12$	7	38,89%	10	55,56%	16,67%
3	$62.12 \leq X < 72.04$	7	38,89%	5	27,78%	11,11%
4	$72.04 \leq X < 81.96$	3	16,67%	2	11,11%	5,56%
5	$X \geq 81.96$	1	5,56%	1	5,56%	0,00%

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



Gambar 4. Grafik Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan dasar bermain futsal

Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *kolmogrov smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,058	Normal
2	<i>Post test</i>	0,151	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
0,814	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Hasil Pengujian Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 6. Uji t

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Keterampilan Futsal	3,71	2,10	0,002	1,64

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $3,71 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,002 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

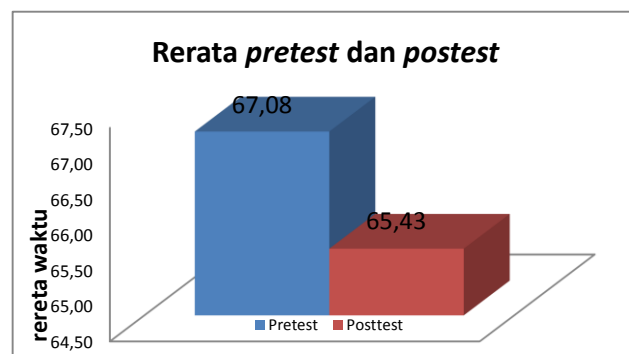
Apabila dilihat dari angka *mean pretest* 67,08 detik dan *posttest* 65,43 detik maka diperoleh angka perbedaan rerata 1,64 detik . Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik sebesar 2,45% (diperoleh dari perbedaan rerata dibagi *mean pretest* dikalikan 100%) dibandingkan sebelum diberikan latihan *small sided-game*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $3,71 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,002 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided-*

terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman.

Apabila dilihat dari angka *mean pretest* 67,08 detik dan *posttest* 65,43 detik maka diperoleh angka perbedaan rerata 1,64 detik . Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik sebesar 2,45% (diperoleh dari perbedaan rerata dibagi *mean pretest* dikalikan 100%) dibandingkan sebelum diberikan latihan *small sided-game*. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 7. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *small sided-games* mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap keterampilan dasar bermain futsal. Program latihan yang telah direncanakan dengan baik menyesuaikan kebutuhan siswa dan karakteristik teknik dasar yang akan diberikan mampu memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan keterampilannya secara maksimal. Latihan *small sided-games* merupakan latihan permainan kecil yang dirancang untuk memberikan latihan pada siswa sesuai dengan teknik dasar yang akan diberikan. Melalui latihan *small sided-games* siswa akan lebih aktif dan tidak sadar jika siswa telah melakukan latihan teknik dasar. Pengemasan latihan yang baik akan memberikan motivasi pada siswa untuk mengikuti latihan secara maksimal sehingga penignkatan keterampilan bermain futsal siswa akan meningkat dengan maksimal.

Menurut Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa latihan yang dirancang dengan baik dan memiliki beban latihan yang meningkat akan mampu memberikan kontribusi maksimal terhadap hasil latihan yang telah dilakukan. Melalui latihan

small sided-games pelatih akan memberikan latihan pada siswa sesuai dengan teknik dasar bermain futsal yang dikemas dalam bentuk permainan. Bentuk latihan *small sided-games* tidak hanya mengutamakan permainan untuk meningkatkan motivasi berlatih siswa tetapi akan memberikan kesempatan siswa untuk berlatih teknik dasar lebih kompleks dan secara tidak sadar beban latihannya meningkat.

Melalui latihan *small sided-games* siswa akan berlatih untuk meningkatkan keterampilan bermainnya dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan latihan drill. Hal ini dikarenakan siswa harus mampu mengambil keputusan yang cepat untuk dapat mempraktikkan teknik dasar tersebut dalam permainan sehingga peningkatan yang diterima oleh siswa tidak hanya teknik dasar tetapi pengambilan keputusan yang cepat dalam bermain. Permainan futsal merupakan permainan untuk mencetak gol dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan lapangan yang kecil. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided-games* akan memiliki kontribusi bagi siswa untuk dapat meningkatkan teknik dasar sekaligus keterampilan bermain futsal yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided-games* terhadap keterampilan dasar dalam bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN III Sleman. Apabila dilihat dari angka *mean pretest* 67,08 detik dan *posttest* 65,43 detik maka diperoleh angka perbedaan rerata 1,64 detik. Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik sebesar 2,45% (diperoleh dari perbedaan rerata dibagi *mean pretest* dikalikan 100%) dibandingkan sebelum diberikan latihan *small sided-games*.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes Futsal FIK Jogja. *Jurnal Iptek dan Olahraga, VOL. 11, No. 2*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Feri Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- _____. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar Untuk Futsal*. Jakarta: Sport Cast. Edisi 14.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Youth Soccer. (2003). *Laws of The Game*. www.usyouthsoccer.com. Download November 2017.