

## **PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA BERDASARKAN TINGKAT *MOTOR EDUCABILITY***

**Rahmat Kristianto<sup>1</sup>, Tite Juliantine<sup>2</sup>, Nuryadi<sup>3</sup>.**

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan bermain sepakbola dikalangan usia 13 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Small Sided Games* pada siswa yang memiliki motor *educability* tinggi dan motor *educability* rendah terhadap hasil keterampilan bermain sepakbola siswa akademi Inspire FC. Metode penelitian ini menggunakan desain factorial 2x2. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa akademi Inspire fc usia 13 tahun yang aktif berlatih. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Game Performance Evaluation Tool (GPET)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa . 1) Terdapat perbedaan pengaruh keterampilan bermain sepakbola berdasarkan tingkat *Motor Educability*; 2) Terdapat pengaruh latihan SSG dengan latihan *Coerver* pada kelompok tingkat ME tinggi terhadap keterampilan bermain sepakbola; 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan SSG dengan *Coerver* pada kelompok tingkat ME rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola.

**Kata Kunci:** *Small Sided Games, Coerver, Motor Educability, Sepak Bola*

### **PENDANULUAN**

Di era milenial sekarang ini sepakbola menjadi salah satu olahraga yang diminati dan digemari oleh hampir semua orang di muka bumi, namun tidak semua orang memahami teknik dalam bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola teknik merupakan hal yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Pemain yang memiliki teknik yang baik cenderung pemain tersebut akan menjadi pemain sepakbola yang baik, senada dengan hal tersebut Maimun Nusufi (2012:633) mengatakan bahwa teknik merupakan salah satu fondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Teknik akan akan baik jika kemampuan fisik seseorang juga baik. Kemampuan fisik berhubungan dengan kemampuan gerak (*Motor Educability*), selain faktor teknik tingkat *Motor Educability* juga berperan penting terhadap permainan sepakbola karena akan mempengaruhi penampilan seseorang baik dalam belajar gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam pertandingan.

Dalam latihan sepakbola banyak metode yang digunakan oleh para pelatih, diantaranya metode latihan SSG dan *Coerver*. 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 SSG 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. SSG sangat populer tidak hanya di kalangan pemain sepakbola dewasa tetapi juga pada pemain muda, sebagian besar mereka telah berlatih SSG 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 & Kellis, 2009).

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Mahasiswa Pasca Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

Penggunaan SSG sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly dan Drust, 2009 : 475). Secara praktis, permainan dengan sejumlah pemain yang besar digunakan untuk perbaikan taktis dan teknis, sedangkan permainan dengan sejumlah kecil pemain digunakan untuk perbaikan kondisi fisik dan ketahanan (Katis dan Kellis, 2009 : 374). Latihan SSG adalah salah satu bentuk latihan yang memodifikasi permainan sepakbola dengan adanya pembatasan, meliputi pembatasan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan lama permainan. Permainan penguasaan bola (*possession*) dan lapangan yang lebih kecil (*small sided games*) dengan lebih sedikit pemain sangat baik untuk menumbuhkan pengertian taktis sekaligus mengasah kemampuan teknis pemain (Scheunemann, 2012: 4).

Latihan *Coerver* pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 1975 oleh Wiel Coerver sendiri, pria berkebangsaan Belanda pernah berjasa terhadap persepakbolaan Indonesia dengan menjadi pelatih timnas Indonesia pada tahun 1975-1976. *Coerver* adalah salah satu metode latihan sepakbola yang menuntut pemain harus sebanyak mungkin harus menguasai bola serta harus fokus untuk diajarkan satu bentuk latihan teknik terlebih dahulu baru setelah bisa, baru beranjak ke teknik selanjutnya Coerver, Weil. (1985). Prosesnya adalah pertama mengajarkan teknik bola berupa sentuhan bola, Kedua memanfaatkan teknik tersebut untuk mengatasi lawan dengan mempertahankan bola, ketiga belajar melewati lawan, keempat menembak atau menendang setelah melakukan teknik, kelima diberikan kondisi fisik dalam bentuk permainan, keenam setelah teknik menyerang dikuasai, maka selanjutnya belajar teknik bertahan atau *defence*.

Terakhir adalah belajar pergerakan tanpa bola untuk kerjasama tim. Kombinasi latihan koordinasi dengan latihan *coerver* adalah latihan yang menggabungkan latihan kelincahan tanpa bola dengan latihan kelincahan dengan bola, latihan yang seperti ini diharapkan bisa meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Small Sided Games* terhadap keterampilan bermain sepakbola berdasarkan tingkat *Motor Educability*.”

## METODE

Untuk menjawab permasalahan diatas dilakukan penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Inspire FC Bandung Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Akademi Inspire FC usia 12-14 tahun yang aktif berlatih. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan kelas kontrol dan kelas eksperimen, tes dilakukan dua kali yaitu sebelum perlakuan, yang disebut pretest dan sesudah perlakuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah GPET. Dalam desain penelitian ini menggunakan menggunakan factorial 2x2. Berikut ini adalah gambaran mengenai factorial tersebut:

Tabel Rancangan Faktorial 2 X 2

TINGKAT MOTOR EDUCABILITY	METODE LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA	
	<i>Small-Side Games</i> (A1)	Latihan Elementer (A2)
Tingkat <i>Motor Educability</i> Tinggi (B1)	A1B1	A2B1
Tingkat <i>Motor Educability</i> Rendah (B2)	A1B2	A2B2

Dalam penelitian ini data dikumpulkan melalui teknik tes dan pengukuran instrumen tes. Dalam penelitian ini pengolahan menggunakan SPSS 22. Dalam penelitian ini teknik

**Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 19 (1), Januari – Juni 2020: 1 - 6**

penghitungannya menggunakan uji anova dua jalur (Two-way Anova). Langkah-langkah pengujiannya yaitu diawali dengan Normalitas dan homogenitas varians diuji menggunakan *Shapiro Wilk* dan *Levene* tes statistik. Apabila data berdistribusi normal dan homogen selanjutnya adalah uji variansi dua jalur.

**HASIL**

. Pembahasan hasil penelitian ini berdasarkan faktor-faktor yang diamati dan ditemukan dalam penelitian.

Tabel Statistik Deskriptif Hasil Penelitian

Kelompok	Sumber Statistik	Metode Latihan		Jumlah	
		SSG	Coerver		
Motor Educability	Tinggi	Jumlah Sampel	5	5	10
		Rata-rata	83,27	79,74	163,01
		Total	416	399	815
		Standar Deviasi	0,74	1,1	1,84
	Rendah	Jumlah Sampel	5	5	10
		Rata-rata	73,99	75,75	149,74
		Total	370	379	749
		Standar Deviasi	2,46	2,39	4,85

Tabel menunjukkan bahwa jumlah pemain disetiap kelompok penelitian yaitu Kelompok SSG *Motor Educability* tinggi dengan nilai *gain score* yaitu 83,27, median dengan nilai 83,35, dan simpangan baku sebesar 0,74. Kelompok SSG motor educability rendah dengan nilai *gain score* yaitu 73,99, median dengan nilai 73,43, dan simpangan baku sebesar 2,46. Kelompok *Coerver* motor educability tinggi dengan nilai *gain score* yaitu 79,74, median dengan nilai 80,02, dan simpangan baku sebesar 1,10. Kelompok *coerver* motor educability rendah dengan nilai *gain score* yaitu 75,75, median dengan nilai 76,27, dan simpangan baku sebesar 2,39. Selanjutnya untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh keterampilan bermain sepakbola berdasarkan tingkat ME, apakah terdapat pengaruh latihan SSG dengan latihan *Coerver* pada kelompok tingkat ME tinggi terhadap keterampilan bermain sepakbola, apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan SSG dengan *Coerver* pada kelompok tingkat ME rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola dilakukan uji statistik dengan bantuan software SPSS. Uji statistic yang dilakukan yaitu uji Anova dua jalur dengan menggunakan SPSS. Sebelum melakukan uji Anova dua jalur terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro Wilk dan uji homogenitas dengan menggunakan uji Levene test.

Table Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

	Shapiro Wilk	Levene test
	Sig.	Sig
SSG ME Tinggi	0,980	0,165
SSG ME Rendah	0,920	
Coerver ME Tinggi	0,653	
Coerver ME Rendah	0,329	

Tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk uji Shapiro Wilk lebih dari 0,05 untuk semua kelompok sehingga data berdistribusi normal. Nilai signifikansi untuk uji Levene Test adalah 0,165 lebih besar dari 0,05 sehingga varians data homogen.

Tabel Latihan SSG dan Coerver terhadap Keterampilan Bermain

<b>Tests of Between-Subjects Effects</b>						
Dependent Variable: Gain						
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
<b>Corrected Model</b>	<b>258,959<sup>a</sup></b>	<b>3</b>	<b>86,320</b>	<b>25,480</b>	<b>,000</b>	
Intercept	122256,321	1	122256,321	36087,098	,000	
Kelompok	3,916	1	3,916	1,156	,298	
<b>MotorEducability</b>	<b>220,116</b>	<b>1</b>	<b>220,116</b>	<b>64,973</b>	<b>,000</b>	
Kelompok * MotorEducability	34,927	1	34,927	10,310	,005	
Error	54,205	16	3,388			
Total	122569,485	20				
Corrected Total	313,164	19				

a. R Squared = ,827 (Adjusted R Squared = ,794)

Tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk uji dua jalur kurang dari 0,05 artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga terdapat perbedaan pengaruh antara latihan SSG dan coerver terhadap keterampilan bermain sepakbola berdasarkan ME pemain.

Tabel Uji Tukey A1B1\*A2B1 Keterampilan Bermain

<b>Pairwise Comparisons</b>				
Dependent Variable: Penampilan_Bermain				
<i>Motor Educability</i> pemain	(I) Latihan	(J) Latihan	Sig. <sup>b</sup>	Kesimpulan
Tinggi	SSG	<i>Coerver</i>	0.000	Signifikan
	<i>Coerver</i>	SSG	0.000	Signifikan

Based on estimated marginal means

\*. The mean difference is significant at the .050 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji Tukey lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan SSG dengan Latihan Coerver pada kelompok tingkat ME tinggi terhadap peningkatan penampilan bermain.

Tabel Uji Tukey A1B2\*A2B2 Keterampilan Bermain

<b>Pairwise Comparisons</b>				
Dependent Variable: Penampilan_Bermain				
<i>Motor Educability</i> pemain	(I) Latihan	(J) Latihan	Sig. <sup>b</sup>	Kesimpulan
Rendah	SSG	<i>Coerver</i>	0.285	Signifikan
	<i>Coerver</i>	SSG	0.285	Signifikan

Based on estimated marginal means

\*. The mean difference is significant at the .050 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

**Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 19 (1), Januari – Juni 2020: 1 - 6**

Tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji *Tukey* sebesar 0,285 (Sig.) > 0,05 (Alfa) = tidak Signifikan, maka  $H_0$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan SSG dengan Latihan *Coerver* pada kelompok tingkat motor educability rendah terhadap peningkatan penampilan bermain.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa latihan SSG memberikan perbedaan pengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola berdasarkan tingkat ME pemain. Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti mengkaji teori latihan SSG. SSG adalah latihan yang sangat direkomendasikan untuk pengembangan kapasitas fisik dan keterampilan teknik pemain sepak bola usia muda (Radziminski, Rompa, Barnat, Dargiewicz, & Jastrzebski, 2013). SSG dalam sepak bola secara luas dianggap menawarkan banyak keuntungan praktis yang telah mengarah pada popularitasnya sebagai modalitas pelatihan dalam sepak bola di semua usia (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011).

Dari hasil analisis data dikatakan bahwa kelompok ME tinggi baik yang menggunakan latihan SSG maupun *Coerver* dapat memberikan peningkatan terhadap penampilan bermain. Akan tetapi pemain dengan ME tinggi yang diberikan perlakuan latihan SSG hasilnya lebih meningkat dibanding dengan yang menggunakan latihan *Coerver*.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok pemain yang memiliki tingkat motor educability rendah dapat meningkat pada penampilan bermain baik yang mendapatkan perlakuan latihan SSG maupun latihan *Coerver*, akan tetapi mereka ada dalam perolehan angka yang relatif stabil, berbeda dengan kelompok pemain yang memiliki tingkat motor educability tinggi. Temuan (Gleeson & Kelly, 2019) menyoroti kapasitas metodologi fenomenologis untuk menangkap interaksi kompleks antara proses simultan yang mendasari momen pengambilan keputusan, untuk meningkatkan pengambilan keputusan saat ini dan untuk berkontribusi pada perspektif tentang pengambilan keputusan.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh terhadap hasil keterampilan bermain sepakbola berdasarkan tingkat Motor Educability. Disarankan *small sided games* mejadi salah satu cara meningkatkan keterampilan bermain sepakbola berdasarkan tingkat *motor educability* pada siswa akademi Inspire fc usia 13 tahun ataupun siswa sepak bola lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- 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.
- Gleeson, E., & Kelly, S. (2019). Phenomenal decision-making in elite soccer: making the unseen seen. *Science and Medicine in Football*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1595113>
- Katis A. Kellis E. Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *J Sports Sci Med*. 2009. 8, 374-380.
- Kelly, D.M. & Drust, B. (2009). "The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players". *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 12, 475-479.
- López, L. M. G., Villora, S. G., Gutiérrez, D., & Serra, J. (2012). Sport TK revista EuroAmericana de ciencias del deporte. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 2(1), 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.08.014>
- Nusufi, Maimun, (2012) *Evaluasi Keterampilan dasar Bermain Sepakbola Atlet Tunas Baru*

*Rahmat Kristianto, Tite Juliantine, Nuryadi: Pengaruh Small Sided Games Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Berdasarkan Tingkat Motor Educability*

*Kecamatan Sukakarya Kota Sabang. (Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol 6. No 2 (2012) ).*  
Radziminski, L., Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., & Jastrzebski, Z. (2013). A Comparison of the Physiological and Technical Effects of High-Intensity Running and Small-Sided Games in Young Soccer Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(3), 455–466. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.3.455>  
Scheunemann, Timo. 2012. Kurikulum Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (U15-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior. Malang: Dioma.