

## PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA USIA 12-14 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA *PERFECT* UNIMED TAHUN 2018

Ardi Nusri<sup>1</sup>, Angga Hidayatullah<sup>2</sup>.

**Abstrak:** *Small-sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola siswa SSB usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect* Unimed. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pre test-post test group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB *Perfect* Unimed yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Berdasarkan hasil analisis data uji-t berpasangan antara data *pre-test* dengan *post-test* diperoleh nilai *significancy* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar sepakbola melalui latihan *small-sided games* pada siswa SSB usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect* Unimed tahun 2018. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *perfect* Unimed tahun 2018. Penelitian ini dapat membawa manfaat baik untuk siswa SSB, pelatih/peneliti, jurusan maupun untuk orang tua dan masyarakat umum.

**Kata Kunci :** *Small Sided Games*, teknik dasar, SSB *Perfect* Unimed.

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Seperti menurut Ardi Nusri dalam bukunya Teori dan Praktek Sepakbola (2014: 109) menyebutkan bahwa sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Data terakhir menyebutkan bahwa FIFA sebagai induk tertinggi sepakbola dunia sudah beranggotakan 211 negara, bandingkan dengan organisasi lain seperti, Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) yang jumlah keanggotaannya tidak sampai dengan jumlah yang demikian. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 7) sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Menurut Sugih Hendarto (Om Hen) mantan pelatih Rahmad Darmawan dalam buku Rahmad Darmawan (2012: 5) sepakbola adalah permainan indah yang sederhana. Untuk mewujudkan keindahan itu, dibutuhkan pemain-pemain yang memiliki keberanian dan kepercayaan diri untuk melakukan aksi di saat yang tepat. Menurut C. Batty (2012: 4) sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana dengan sebaik-baiknya. Namun dapat bermain sepakbola belum tentu pandai bermain sepakbola, oleh karena itu kita harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola seperti pendapat Ardi Nusri (2003: iii), teknik dasar sepakbola yaitu: *passing, receiving, dribbling, heading* dan *shooting*.

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

<sup>2</sup> Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Demi mencapai harapan tersebut perlu pembinaan secara mendasar dan dilakukan secara bertahap, berkesinambungan sehingga tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang mulai dari sekolah sepakbola (SSB), junior, remaja, sampai pada tingkat senior. Karena dengan lemahnya pembinaan dari tingkat dasar akan mengakibatkan dampak yang sangat merugikan terhadap pembinaan tahap selanjutnya. Menurut Bénézet dan Hasler dalam buku *Youth Football* yang diterbitkan oleh FIFA (hal: 244) istilah "akademi atau SSB" mencakup banyak organisasi dan mencakup pusat pelatihan pribadi, komunitas, klub dan pusat asosiasi regional atau nasional. Masing-masing beroperasi sesuai dengan filosofi pelatihan yang disesuaikan dengan tuntutan budaya, sosial dan pendidikan dari negara atau wilayah yang bersangkutan dan tradisi klub atau gagasan para pemimpinnya - faktor penting adalah infrastruktur dan sarana keuangan yang tersedia. Oleh karena itu, dengan maraknya SSB di berbagai daerah di Indonesia termasuk salah satunya di Sumatera Utara (Sumut) membuktikan bahwa masyarakat memiliki perhatian yang tinggi terhadap pembinaan sepakbola usia dini atau tingkat dasar. Menurut CIES (*Centre International d'Etude du Sport*) (2016: 4) perkembangan sepakbola remaja adalah salah satu tujuan terpenting sepakbola yang mengatur tubuh. Ini melengkapi anak laki-laki dan perempuan dengan keterampilan sepakbola, dan nilai-nilai seperti persahabatan, penghargaan, *fair play*, kompetisi atau komitmen yang dipraktikkan melalui kompetisi sepakbola remaja. Sedangkan Fox dalam *All Star Football Academy* (Hal: 6) di *All Star Football Academy*, tujuan kami adalah untuk menciptakan dan mengembangkan pemain berbakat secara teknis yang merupakan pengambil keputusan besar dengan dan tanpa bola.

SSB Perfect Universitas Negeri Medan (Unimed) merupakan wadah bagi generasi-generasi muda untuk belajar bermain sepakbola dengan baik dan benar. SSB Perfect Unimed didirikan pada tahun 2014 yang dibentuk oleh Dr. Ardi Nusri M. Kes AIFO yang bekerjasama dengan Unimed, sehingga dengan keberadaan SSB ini diharapkan mampu mencetak generasi-generasi sepakbola yang berkualitas, baik secara teknik, taktik, fisik dan mental. Demi mencapai target tersebut siswa SSB harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola, karena dengan memiliki teknik dasar sepakbola yang bagus akan tercipta permainan yang bagus pula dan apabila siswa tidak memiliki teknik dasar bermain sepakbola dengan baik maka tidak akan tercipta permainan yang bagus dan tidak akan adanya prestasi untuk diraih, oleh karena itu terpikir oleh saya sebuah metode latihan yang sedang populer dan sangat cocok dengan karakteristik si anak yaitu hanya cenderung bermain *game* saja, metode itu ialah *small sided games* atau di Indonesia lebih dikenal dengan sebutan SSG.

Menurut Snow (2011: 5), *small sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit daripada permainan yang sesungguhnya yaitu, 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small sided games*. Berkaitan dengan sedang maraknya penggunaan metode latihan *small sided games*, maka peneliti ingin mengetahui manfaat metode latihan *small sided games* yang kaitannya dengan teknik dasar bermain sepakbola. Sedangkan menurut Avry, dkk dalam *Grassroots* (Hal: 62) SSG merupakan permainan sangat bermanfaat bagi para pemain. Studi telah dilakukan untuk menunjukkan, dan pengamatan meyakinkan, bahwa anak-anak mendapatkan lebih banyak kenikmatan dan belajar lebih banyak dari bermain SSG dengan peraturan yang disesuaikan. Mereka mendapatkan lebih banyak sentuhan bola, belajar lebih cepat dan harus membuat keputusan lebih selama pertandingan (konsentrasi lebih besar diperlukan karena bola tidak pernah jauh). Anak-anak juga jauh lebih terlibat dalam permainan (lebih banyak gerakan dan latihan) dan menikmatinya lebih dari sekedar bermain di lapangan besar. Lebih sedikit pemain di lapangan dan tim yang lebih kecil memastikan bahwa setiap peserta mendapat perhatian lebih individual. Ada juga lebih banyak peluang mencetak gol (yang diinginkan anak-anak) dan kiper lebih sering beraksi (kecuali dalam permainan 4 segi yang biasanya tidak memiliki kiper). Anak-anak juga lebih terlibat dalam

gerakan menyerang dan defensif dengan cara ini mereka lebih sering terpapar pada berbagai situasi sepakbola. Mereka menikmati diri mereka sendiri dan belajar lebih banyak.

Mengacu pada kondisi tersebut di atas, tulisan ini akan membahas pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* tahun 2018 dan penelitian ini barangkali akan dapat sebagai acuan pelatih dalam penyusunan program latihan yang lebih baik dalam rangka pembinaan pemain-pemain sepakbola.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu *small sided games*, sebagai variabel bebas. Kemudian teknik dasar sepakbola sebagai variabel terikat. Tujuan tes dan pengukuran yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola.

Penelitian dilaksanakan di SSB *Perfect Unimed* di Lapangan Serbaguna Universitas Negeri Medan. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* karena seluruh pemain SSB *Perfect Unimed* Tahun 2018 yang berusia 12-14 Tahun yang berjumlah 16 orang dijadikan sebagai sampel penelitian.

Bentuk rancangan penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test* (*pre-test and post-test*). Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah tes teknik dasar sepakbola menurut Nurhasan (2001). Untuk menguji hipotesis digunakan Uji Beda sebagai persyaratan analisis dilakukan Uji Normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. dan Uji Homogenitas dan Uji –t.

## HASIL

Hasil analisis dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Hasil Data *T-Score Pre-Test* Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SSB *Perfect Unimed*

| No | Nama                          | <i>Pre-Test</i>             |                |                  |                 | Skor   |
|----|-------------------------------|-----------------------------|----------------|------------------|-----------------|--------|
|    |                               | <i>Passing dan Stopping</i> | <i>Heading</i> | <i>Dribbling</i> | <i>Shooting</i> |        |
| 1  | Ahnan Al-Hadi Siregar         | 44,93                       | 42,03          | 49,79            | 43,28           | 180,03 |
| 2  | Alfin Hulu                    | 51,83                       | 45,10          | 44,21            | 46,18           | 187,32 |
| 3  | Fadel Muhammad ikram          | 41,47                       | 40,49          | 33,38            | 34,56           | 149,9  |
| 4  | Fikri Fatih Farhad            | 41,47                       | 40,49          | 38,14            | 37,46           | 157,56 |
| 5  | Fiqi Fahrozy                  | 48,38                       | 43,57          | 41,63            | 43,28           | 176,86 |
| 6  | M, Arya Megah                 | 44,93                       | 42,03          | 41,55            | 31,65           | 160,16 |
| 7  | M, Dwika Asmy                 | 38,02                       | 38,96          | 38,85            | 40,37           | 156,2  |
| 8  | M, Ridho Baihaqi Lubis        | 38,02                       | 46,64          | 47,84            | 60,72           | 193,22 |
| 9  | Naufal Dzaky Fauzan           | 34,57                       | 37,42          | 39,27            | 52,00           | 163,26 |
| 10 | Nazriel Alif Al-ikram Tanjung | 44,93                       | 42,03          | 52,15            | 60,72           | 199,83 |
| 11 | Panji Muhammad Akbar          | 38,02                       | 38,96          | 30,20            | 40,37           | 147,55 |
| 12 | Praja Rajakul Ilmi            | 48,38                       | 43,57          | 49,27            | 54,91           | 196,13 |
| 13 | Rahmad Rifky Siregar          | 34,57                       | 37,42          | 37,58            | 40,37           | 149,94 |
| 14 | Reva Abdillah Simatupang      | 48,38                       | 43,57          | 52,38            | 34,56           | 178,89 |

Ardi Nusri, Angga Hidayatullah: Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa Usia 12-14 Tahun Sekolah Sepakbola Perfect Unimed Tahun 2018.

|    |                    |              |              |              |              |               |
|----|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 15 | Zaki Hamdani Lubis | 38,02        | 38,96        | 40,58        | 46,18        | 163,74        |
| 16 | Zul Andri          | 44,93        | 42,03        | 35,56        | 52,00        | 174,52        |
|    | <b>Rata-rata</b>   | <b>42,55</b> | <b>41,45</b> | <b>42,02</b> | <b>44,91</b> | <b>170,94</b> |
|    | <b>St, Deviasi</b> | <b>5,30</b>  | <b>2,68</b>  | <b>6,69</b>  | <b>9,00</b>  | <b>17,28</b>  |

Tabel Hasil Data *T-Score Post-Test* Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SSB Perfect Unimed

| No | Nama                          | Post-Test          |              |              |              | Skor          |
|----|-------------------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|    |                               | Passing & Stopping | Heading      | Dribbling    | Shooting     |               |
| 1  | Ahnan Al-Hadi Siregar         | 58,74              | 65,08        | 62,57        | 66,53        | 252,92        |
| 2  | Alfin Hulu                    | 72,55              | 66,61        | 63,65        | 57,81        | 260,62        |
| 3  | Fadel Muhammad ikram          | 48,38              | 52,79        | 44,77        | 40,37        | 186,31        |
| 4  | Fikri Fatih Farhad            | 55,29              | 54,32        | 50,62        | 49,09        | 209,32        |
| 5  | Fiqi Fahrozy                  | 65,65              | 63,54        | 59,76        | 54,91        | 243,86        |
| 6  | M, Arya Megah                 | 58,74              | 55,86        | 58,90        | 54,91        | 228,41        |
| 7  | M, Dwika Asmy                 | 48,38              | 58,93        | 55,94        | 49,09        | 212,34        |
| 8  | M, Ridho Baihaqi Lubis        | 62,19              | 68,15        | 63,20        | 66,53        | 260,07        |
| 9  | Naufal Dzaky Fauzan           | 48,38              | 51,25        | 59,83        | 57,81        | 217,27        |
| 10 | Nazriel Alif Al-ikram Tanjung | 62,19              | 58,93        | 61,82        | 72,35        | 255,29        |
| 11 | Panji Muhammad Akbar          | 48,38              | 49,71        | 54,36        | 46,18        | 198,63        |
| 12 | Praja Rajakul Ilmi            | 65,65              | 65,08        | 61,41        | 60,72        | 252,86        |
| 13 | Rahmad Rifky Siregar          | 48,38              | 49,71        | 55,00        | 52,00        | 205,09        |
| 14 | Reva Abdillah Simatupang      | 62,19              | 58,93        | 60,69        | 49,09        | 230,9         |
| 15 | Zaki Hamdani Lubis            | 51,83              | 51,25        | 54,81        | 49,09        | 206,98        |
| 16 | Zul Andri                     | 62,19              | 66,61        | 60,28        | 54,91        | 243,99        |
|    | <b>Rata-rata</b>              | <b>57,44</b>       | <b>58,54</b> | <b>57,97</b> | <b>55,08</b> | <b>229,05</b> |
|    | <b>St, Deviasi</b>            | <b>7,75</b>        | <b>6,60</b>  | <b>5,11</b>  | <b>8,38</b>  | <b>24,29</b>  |

Tabel Data *T-Score* Keterampilan Dasar Sepakbola

| No | Keterangan             | <i>T-Score Pre-test</i> | <i>T-Score Post-test</i> |
|----|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1  | <i>Mean</i>            | 170,94                  | 229,05                   |
| 2  | <i>Standar Deviasi</i> | 17,28                   | 24,29                    |
| 3  | T-Score Terbesar       | 199,83                  | 260,62                   |
| 4  | T-Score Terkecil       | 147,55                  | 186,31                   |

Untuk hasil analisis deskriptif pada tiap item tes keterampilan dasar sepakbola mulai dari *passing/stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting* yang dilaksanakan pada siswa SSB Perfect Unimed dapat dilihat pada hasil berikut ini:

### Passing dan Stopping

Hasil analisis deskriptif keterampilan dasar *Passing* dan *Stopping* pada siswa SSB *Perfect Unimed* dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel Data Hasil Tes *Passing* dan *Stopping*

| No | Keterangan             | <i>T-Score Pre-test</i> | <i>T-Score Post-test</i> |
|----|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1  | <i>Mean</i>            | 42,55                   | 57,44                    |
| 2  | <i>Standar Deviasi</i> | 5,30                    | 7,75                     |
| 3  | T-Score Terbesar       | 51,83                   | 72,55                    |
| 4  | T-Score Terkecil       | 34,57                   | 48,38                    |

### Dribbling

Tabel Data Hasil Tes *Dribbling*

| No | Keterangan             | <i>T-Score Pre-test</i> | <i>T-Score Post-test</i> |
|----|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1  | <i>Mean</i>            | 42,02                   | 57,97                    |
| 2  | <i>Standar Deviasi</i> | 6,69                    | 5,11                     |
| 3  | T-Score Terbesar       | 52,38                   | 63,65                    |
| 4  | T-Score Terkecil       | 30,20                   | 44,77                    |

### Heading

Tabel Data Hasil Tes *Heading*

| No | Keterangan             | <i>T-Score Pre-test</i> | <i>T-Score Post-test</i> |
|----|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1  | <i>Mean</i>            | 41,45                   | 58,54                    |
| 2  | <i>Standar Deviasi</i> | 2,68                    | 6,60                     |
| 3  | T-Score Terbesar       | 46,64                   | 68,15                    |
| 4  | T-Score Terkecil       | 37,42                   | 49,71                    |

### Shooting

Tabel Data Hasil Tes *Shooting*

| No | Keterangan             | <i>T-Score Pre-test</i> | <i>T-Score Post-test</i> |
|----|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1  | <i>Mean</i>            | 44,91                   | 55,08                    |
| 2  | <i>Standar Deviasi</i> | 9,00                    | 8,38                     |
| 3  | T-Score Terbesar       | 60,72                   | 72,35                    |
| 4  | T-Score Terkecil       | 31,65                   | 40,37                    |

Tabel Hasil Perhitungan Uji Normalitas

| Data                           |                  | Hasil Sig.<br>( <i>Shapiro wilk</i> ) | Kriteria<br>Normal | Keterangan |
|--------------------------------|------------------|---------------------------------------|--------------------|------------|
| <b>Passing &amp; Stopping</b>  | <i>Pre test</i>  | 0,277                                 | p> 0,05            | Normal     |
|                                | <i>Post test</i> | 0,060                                 |                    | Normal     |
| <b>Dribbling</b>               | <i>Pre test</i>  | 0,578                                 | p> 0,05            | Normal     |
|                                | <i>Post test</i> | 0,063                                 |                    | Normal     |
| <b>Heading</b>                 | <i>Pre test</i>  | 0,581                                 | p> 0,05            | Normal     |
|                                | <i>Post test</i> | 0,096                                 |                    | Normal     |
| <b>Shooting</b>                | <i>Pre test</i>  | 0,386                                 | p> 0,05            | Normal     |
|                                | <i>Post test</i> | 0,650                                 |                    | Normal     |
| <b>Teknik Dasar Sepak Bola</b> | <i>Pre test</i>  | 0,294                                 | p> 0,05            | Normal     |
|                                | <i>Post test</i> | 0,200                                 |                    | Normal     |

Pada tabel adalah uji normalitas (*Test of Normality*) dengan uji *Shapiro-wilk* dapat dilihat nilai *significancy* untuk *pretes* dan *postes* semuanya memiliki  $p > 0,05$ . Karena nilai probabilitas ( $p$ ) lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka data kedua data tersebut berdistribusi "Normal".

Tabel Uji t

| Teknik Dasar Sepakbola   | Rerata $\pm$ SD    | Perbedaan rata-rata | Nilai p | Keterangan |
|--------------------------|--------------------|---------------------|---------|------------|
| <i>Pre tes</i>           | 170,94 $\pm$ 17,28 | 58,10               | 0,000   | Signifikan |
| <i>Post tes</i>          | 229,05 $\pm$ 24,29 |                     |         |            |
| <i>Uji t berpasangan</i> |                    |                     |         |            |

## PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *T-Score* pada tabel 1, 2 dan 3 untuk mencari keterampilan teknik dasar sepakbola untuk siswa SSB *Perfect Unimed* sebagai berikut: Pada hasil *pre-test* diketahui untuk nilai minimum 147,55, nilai maksimum 199,83. Setelah melakukan latihan SSG didapatkan peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SSB *Perfect Unimed* pada hasil *post-test* diperoleh nilai minimum 186,31, nilai maksimum 260,62. Hasil analisis data dengan menggunakan *T Score* untuk mencari keterampilan *passing/stopping* bola untuk siswa SSB *Perfect Unimed* pada tabel 4 sebagai berikut: Pada hasil *pre-test* diketahui nilai minimum 34,57, nilai maksimum 51,83. Setelah melakukan latihan SSG didapatkan peningkatan keterampilan *passing/stopping* bola siswa SSB *Perfect Unimed* pada hasil *post-test* diperoleh nilai minimum 48,38, nilai maksimum 72,55. Hasil analisis data dengan menggunakan *T-Score* untuk mencari keterampilan *dribbling* bola untuk siswa SSB *Perfect Unimed* pada tabel 5 sebagai berikut: Pada hasil *pre-test* diketahui nilai minimum 30,20, nilai maksimum 52,38. Setelah melakukan latihan SSG didapatkan peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB *Perfect Unimed* pada hasil *post-test* diperoleh nilai minimum 44,77, nilai maksimum 63,65. Hasil analisis data dengan menggunakan *T-Score* untuk mencari keterampilan *heading* bola untuk siswa SSB *Perfect Unimed* pada tabel 6 sebagai berikut: Pada hasil *pre-test* diketahui nilai minimum 37,42, nilai maksimum 46,64. Setelah melakukan latihan SSG didapatkan peningkatan keterampilan *heading* bola siswa SSB *Perfect Unimed* pada hasil *post-test* diperoleh nilai minimum 49,71, nilai maksimum 68,15. Hasil analisis data dengan menggunakan *T-Score* untuk mencari keterampilan *shooting* bola untuk siswa SSB *Perfect Unimed* pada tabel 7 sebagai berikut: Pada hasil *pre-test* diketahui nilai minimum 31,65 dan nilai maksimum 60,72. Setelah melakukan latihan SSG didapatkan peningkatan keterampilan *shooting* bola siswa SSB *Perfect Unimed* pada hasil *post-test* diperoleh nilai minimum 40,37 dan nilai maksimum 72,35.

Dari hasil uji-t berpasangan pada tabel 9 antara data *pre-test* dengan *post-test* diperoleh nilai *significancy* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar sepakbola melalui latihan SSG pada siswa usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* tahun 2018. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan SSG terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* tahun 2018.

Adanya pengaruh metode latihan SSG terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola terjadi karena latihan SSG dipandang efektif digunakan untuk meningkatkan teknik sepakbola. Menurut Avry, dkk dalam *Grassroots* (Hal: 62) SSG merupakan permainan sangat bermanfaat bagi para pemain. Studi telah dilakukan untuk menunjukkan dan pengamatan meyakinkan, bahwa anak-anak mendapatkan lebih banyak kenikmatan dan belajar lebih banyak dari bermain SSG dengan peraturan yang disesuaikan mulai dari jumlah pemain, jumlah gawang, durasi waktu dan bahkan sentuhan yang harus dilakukan pun disesuaikan.

Seperti penelitian SSG yang dilakukan oleh Firdaus Sulkhani (2010) yang berjudul “Pengaruh latihan *Small-sided games* Terhadap Ketepatan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun“. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* Terhadap Ketepatan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun adalah 84,86%.

Berdasarkan dari penelitian di atas dapat kita tarik kesimpulan, bahwa latihan SSG dapat meningkatkan teknik dasar sepakbola, mulai dari *passing, stopping, heading, dribbling* dan *shooting*. Dengan menggunakan metode SSG yang dilakukan di lapangan yang lebih kecil, jumlah pemain yang lebih sedikit dan memiliki peraturan khusus bertujuan untuk melatih pemain usia dini ataupun junior untuk tumbuh menjadi game orang dewasa atau senior dengan 11 lawan 11 pemain. Peningkatan yang terjadi dari latihan *small sided games* terhadap teknik dasar sepakbola karena adanya penekanan dan tingkat kesulitan dari hari ke hari, mulai dari jumlah pemain yang ditambah (dari 2v2+N, 3v3, 4v4), lapangan yang disesuaikan dengan jumlah pemain (2v2 dengan lapangan 25x20m, 3v3 dengan lapangan 30x25m), jumlah sentuhan yang dibatasi (pemain netral one touch) dan peraturan yang dimodifikasi (pemain A hanya boleh direbut dengan pemain 1 dan pemain 1 hanya boleh direbut dengan pemain A) supaya pemain terbiasa dengan situasi yang terjadi didalam game sesungguhnya, yaitu 11 lawan 11. Seperti pendapat *US Youth Soccer*, *small-sided games* adalah langkah langkah pendekatan bagi pemain muda untuk tumbuh menjadi game dewasa 11 lawan 11. Karena pada akhirnya permainan sepakbola yang sesungguhnya dan sesuai peraturan FIFA, permainan sepakbola dimainkan bukan 3 lawan 3 ataupun 4 lawan 4, akan tetapi 11 lawan 11.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data tes dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan latihan *small-sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* tahun 2018 yaitu pada teknik dasar *passing & stopping, dribbling, heading* dan *shooting* diperoleh nilai *significancy* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Disarankan penelitian ini baik untuk siswa SSB, pelatih/peneliti, jurusan maupun untuk orang tua dan masyarakat umum

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Avry, Yvon. et al. *Grassroots*. Zurich: FIFA Production.
- Benezet J.M and Hanruedi Hasler. *Youth Football*. Zurich: FIFA/mbDESIGN.
- C. Batty, Eric. (2012). *Coaching Modern Soccer-Attack*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- CIES. (2016). *Global Football Development Vol 1*. Switzerland. FIFA
- Darmawan, Rahmad and Ganesha Putra. (2012). *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possession*. Jakarta: Kick Off Media-RD Books.
- Fox, Christian. *All Star Football Academy*. England: Company No. 09298329.
- Nusri, Ardi. (2013). *Diktat Sepakbola, Teori Dan Praktek Sepakbola, cet 1*. Medan: FIK Unimed
- Nusri, Ardi. (2014). *Diktat Sepakbola, Teori Dan Praktek Sepakbola, cet 2* Medan: FIK Unimed
- Nurhasan. (1998). *Tes Dan Pengukuran*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Universitas Terbuka.
- Snow, Sam. (2011). *Small Sided Games Manual*. Human Kinetics Inc.
- Sucipto, dkk. (1999/2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah.