

**PENGARUH LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA USIA  
12-14 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA *PERFECT UNIMED*  
TAHUN 2018**

Oleh:

Doni Alfian Capah<sup>1</sup>, Ardi Nusri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Email: [donicapah80@gmail.com](mailto:donicapah80@gmail.com)

**Abstrak**

Akhir-akhir ini sering dibicarakan tentang metode latihan *Small-Sided Games*. Menurut Sam Snow (2011:5), *small-sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada 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 kondisi fisik pemain sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed*. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pretest-posttest group*. Dari hasil penelitian didapat ada peningkatan kondisi fisik bermain sepakbola pada siswa SSB *Perfect Unimed* sesudah diberikan latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan kondisi fisik pada siswa SSB *Perfect Unimed*.

**Kata Kunci:** *small side game*, kondisi fisik

**A. PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan memasyarakat di Indonesia. Apalagi saat sekarang dimana cabang olahraga ini berkembang pesat dan banyak orang menggemarnya. Dapat dikatakan hampir setiap anak-anak, remaja, pemuda, orang tua bahkan sampai wanita yang sehat badannya pernah bermain sepakbola dengan tujuan yang berbeda-beda seperti, sekedar olahraga rekreasi, kebugaran atau sekedar menyalurkan hobby, ada juga yang bertujuan untuk olahraga prestasi sebagai pemain profesional. Namun dapat bermain sepakbola belum

---

tentu pandai bermain sepakbola oleh karena itu kita harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola seperti, *passing*, *receiving*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. dan fisik adalah faktor yang paling penting, Ardi Nusri, (2013:3)

Maraknya sekolah sepakbola (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. Pembinaan sepakbola dari usia dini memang menjadi kunci keberhasilan dalam menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang handal di masa yang akan datang. Sekolah sepakbola (SSB) memang menjadi salah satu sarana yang tepat untuk melakukan proses pembinaan sepakbola usia dini. Karena pada prinsipnya, di sekolah sepakbola (SSB) anak-anak akan dilatih keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dan mulai dilatih kemampuan fisik dalam bermain sepakbola. Setelah melaksanakan latihan dan melakukan uji tanding dengan SSB lainnya saya memperhatikan pada saat pertandingan antara SSB *Perfect unimed* vs SSB kenari utama pada menit 70 kondisi fisik yang dimiliki siswa SSB *Perfect Unimed* mulai melemah dan tidak stabil.

SSB *Perfect Unimed* yang baru didirikan sekitar 3 tahun yang lalu sudah banyak peminatnya dan banyak pula anak-anak dari SSB lain bergabung di SSB *Perfect Unimed*. Setelah saya perhatikan dan saya amati selaku saya juga sebagai salah satu pelatih di SSB *Perfect Unimed*, banyak anak-anak yang mempunyai kondisi fisik yang kurang baik hal itu dapat dilihat pada saat latihan dan bermain game, kebanyakan para pemain SSB *perfect unimed* kelelahan sehingga materi yang diberikan oleh pelatih tidak sesuai dengan yang di harapkan.

Akhir-akhir ini sering dibicarakan tentang metode latihan *Small-Sided Games*. Menurut Sam Snow (2011:5), *small-sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *smallsided games*. Berkaitan dengan sedang maraknya penggunaan metode latihan *Small-Sided Games*, maka peneliti ingin mengetahui manfaat metode latihan *Small-Sided Games* yang kaitannya dengan kondisi fisik pemain sepakbola.

Pertanyaan yang timbul kaitannya dengan metode latihan *Small-Sided Games* terhadap kondisi fisik dalam sepakbola adalah, apakah ada pengaruh positif dari metode

---

latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa SSB *Perfect Unimed* dikarenakan kondisi fisik adalah faktor penting dalam pencapaian prestasi yang tinggi. Pemain yang memiliki kondisi fisik bagus akan lebih siap dalam menghadapi proses latihan maupun pertandingan. Berdasarkan uraian di atas maka mendorong untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* tahun 2018”. Dengan adanya penelitian diharapkan dapat mengetahui Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed*.

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 (Sucipto, dkk. 2000:7). Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*). Dan tujuan dari permainan sepakbola menurut Sucipto adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan draw/seri.

Menurut Harsono (1988:153), “Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”.

Menurut Thomson (1991) dalam Lumintuarso (2013:53). “unsur kondisi fisik ada 5, yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, *koordinasi* dan *fleksibilitas*”.

Kesimpulan: dari penjelasan diatas dapat disimpulkan kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat penting diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Menurut Sajoto (1988:57-59), “komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: 1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*endurance*), 3) kecepatan (*speed*), 5) kelentukan (*flexibility*), 6) keseimbangan (*balance*), 7) koordinasi

---

(*coordination*), 8) kelincahan (*agility*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*)”.

Menurut Goodman dalam *Small-Sided Games* manual (2004:5) *Small-Sided Games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada 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*“.

Sebenarnya Prinsip mengorganisir *Small-Sided Games* sama dengan prinsip organisasi latihan lainnya. Secara garis besar, mengorganisir *Small-Sided Games* harus berangkat dari 3 elemen, yaitu (1) jumlah pemain yang hadir di lapangan, (2) luas areal latihan yang digunakan, dan (3) perlengkapan yang tersedia di lapangan. Ketiga elemen ini saling terkait satu sama lain, juga akan menentukan organisasi latihan apa yang harus kita siapkan.

Modifikasi Bentuk Latihan *Small-Sided Games*: Aturan Emas, Jumlah sentuhan, Man marking, Membuat zona batasan khusus, Menambah gawang, Menambah bola, Memberi batasan waktu, Bek pasif, Modifikasi bentuk areal latihan. Harus diketahui bahwa bentuk areal *Small-Sided Games* akan sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen. Memperbesar areal akan mengurangi *pressure* pada pemain dengan bola, sehingga pemain dirangsang untuk memakai lebar lapangan atau menggunakan *long passing*. Sebaliknya, mempersempit areal akan meningkatkan *pressure*. Artinya pemain dirangsang untuk memiliki *passing* dan *receiving* yang akurat. Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut diatas, maka hipotesis yang diajukan adalah: Ada pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan Kondisi Fisik bermain sepakbola pada siswa SSB *Perfect Unimed*.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN/ METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen*, yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap subjek perlakuan *small side game*. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pretest-posttest group* (Sugiyono, 2013: 74).

---

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### 1. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* data yang dianalisis adalah data hasil tes awal dan akhir. Adapun kondisi fisik yang dimaksud meliputi kecepatan, daya tahan otot perut, kekuatan otot lengan, daya tahan, kelincahan dan kekuatan otot paha.

#### 1. Kecepatan

Dari data penelitian diperoleh peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* dari komponen kecepatan.

Tabel 1. Kategori Norma Kecepatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed*

| No     | Kategori      | Kecepatan       |        |                  |        |
|--------|---------------|-----------------|--------|------------------|--------|
|        |               | <i>Pre test</i> | %      | <i>Post Test</i> | %      |
| 1      | Baik Sekali   | 0               | 0,00%  | 1                | 9,09%  |
| 2      | Baik          | 0               | 0,00%  | 6                | 54,55% |
| 3      | Sedang        | 7               | 63,64% | 4                | 36,36% |
| 4      | Kurang        | 4               | 36,36% | 0                | 0,00%  |
| 5      | Kurang Sekali | 0               | 0,00%  | 0                | 0,00%  |
| Jumlah |               | 11              | 100%   | 11               | 100%   |

Dari tabel di atas diketahui bahwa data *Pre test* kecepatan pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* kategori sedang 7 orang (63.64%), dan kurang 4 orang (36.36%). Data *Post Test* kategori baik sekali 1 orang (9.09%), baik 6 orang (54.55%), sedang 4 orang (36.36%). Dari data tersebut dapat diartikan ada peningkatan sebelum latihan dan sesudah latihan.

#### 2. *Endurance*

Dari data penelitian diperoleh peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* dari komponen *Endurance*.

Tabel 2 Kategori Norma *Endurance* kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed*

| No | Kategori      | <i>Endurance</i> |        |                  |        |
|----|---------------|------------------|--------|------------------|--------|
|    |               | <i>Pre test</i>  | %      | <i>Post Test</i> | %      |
| 1  | Baik Sekali   | 0                | 0,00%  | 1                | 9,09%  |
| 2  | Baik          | 0                | 0,00%  | 5                | 45,45% |
| 3  | Sedang        | 4                | 36,36% | 0                | 0,00%  |
| 4  | Kurang        | 2                | 18,18% | 3                | 27,27% |
| 5  | Kurang Sekali | 5                | 45,45% | 2                | 18,18% |
|    | Jumlah        | 11               | 100%   | 11               | 100%   |

Dari tabel di atas diketahui bahwa data *Pre test Endurance* pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* kategori sedang 4 orang (36.36%), kurang 2 orang (18.18%) dan kurang sekali 5 orang (45.45%). Data *Post Test* kategori baik sekali 1 orang (9.09%), baik 5 orang (45.45%), kurang 3 orang (27.27%) dan kurang sekali 2 orang (18.18%). Dari data tersebut dapat diartikan ada peningkatan sebelum latihan dan sesudah latihan.

### 3. Daya tahan otot perut

Dari data penelitian diperoleh peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* dari komponen daya tahan otot perut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 2.

Tabel 3 Kategori Norma daya tahan otot perut kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed*

| No | Kategori      | Daya Tahan Otot Perut |        |                  |        |
|----|---------------|-----------------------|--------|------------------|--------|
|    |               | <i>Pre test</i>       | %      | <i>Post Test</i> | %      |
| 1  | Baik Sekali   | 0                     | 0,00%  | 1                | 9,09%  |
| 2  | Baik          | 0                     | 0,00%  | 6                | 54,55% |
| 3  | Sedang        | 9                     | 81,82% | 4                | 36,36% |
| 4  | Kurang        | 2                     | 18,18% | 0                | 0,00%  |
| 5  | Kurang Sekali | 0                     | 0,00%  | 0                | 0,00%  |
|    | Jumlah        | 11                    | 100%   | 11               | 100%   |

Dari tabel di atas diketahui bahwa data *Pre test* daya tahan otot perut pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* kategori sedang 9 orang (81.82%), dan kurang 2 orang (18.18%). Data *Post Test* kategori baik sekali 1 orang

(9.09%), baik 6 orang (54.55%), sedang 4 orang (36.36%). Dari data tersebut dapat diartikan ada peningkatan sebelum latihan dan sesudah latihan.

#### 4. Kekuatan otot paha

Dari data penelitian diperoleh peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* dari komponen kekuatan otot paha.

Tabel 4. Kategori Norma kekuatan otot paha kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed*

| No     | Kategori      | Kekuatan Otot Paha |        |                  |        |
|--------|---------------|--------------------|--------|------------------|--------|
|        |               | <i>Pre test</i>    | %      | <i>Post Test</i> | %      |
| 1      | Baik Sekali   | 0                  | 0,00%  | 0                | 0,00%  |
| 2      | Baik          | 0                  | 0,00%  | 0                | 0,00%  |
| 3      | Sedang        | 0                  | 0,00%  | 4                | 36,36% |
| 4      | Kurang        | 6                  | 54,55% | 7                | 63,64% |
| 5      | Kurang Sekali | 5                  | 45,45% | 0                | 0,00%  |
| Jumlah |               | 11                 | 100%   | 11               | 100%   |

Dari tabel di atas diketahui bahwa data *Pre test* kekuatan otot paha pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* kategori kurang 6 orang (54.55%), dan kurang sekali 5 orang (45.45%). Data *Post Test* kategori sedang 4 orang (36.36%), baik kurang 7 orang (63.64%), sedang 4 orang (36.36%). Dari data tersebut dapat diartikan ada peningkatan sebelum latihan dan sesudah latihan.

#### 5. Kekuatan otot lengan

Dari data penelitian diperoleh peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* dari komponen kekuatan otot lengan.

Tabel 5. Kategori Norma kekuatan otot lengan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed*

| No     | Kategori      | Kekuatan Otot Lengan |        |                  |        |
|--------|---------------|----------------------|--------|------------------|--------|
|        |               | <i>Pre test</i>      | %      | <i>Post Test</i> | %      |
| 1      | Baik Sekali   | 0                    | 0,00%  | 0                | 0,00%  |
| 2      | Baik          | 0                    | 0,00%  | 0                | 0,00%  |
| 3      | Sedang        | 3                    | 27,27% | 9                | 81,82% |
| 4      | Kurang        | 8                    | 72,73% | 2                | 18,18% |
| 5      | Kurang Sekali | 0                    | 0,00%  | 0                | 0,00%  |
| Jumlah |               | 11                   | 100%   | 11               | 100%   |

Dari tabel di atas diketahui bahwa data *Pre test* kekuatan otot lengan pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* kategori sedang 3 orang (27.27%), dan kurang 8 orang (72.73%). Data *Post Test* kategori sedang 9 orang (81.82%), kurang 2 orang (18.18%). Dari data tersebut dapat diartikan ada peningkatan sebelum latihan dan sesudah latihan.

## 6. Kelincahan

Dari data penelitian diperoleh peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* dari komponen kelincahan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 2.

Tabel 6. Kategori Norma kelincahan kondisi fisik pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed*

| No     | Kategori      | Kelincahan      |        |                  |        |
|--------|---------------|-----------------|--------|------------------|--------|
|        |               | <i>Pre test</i> | %      | <i>Post Test</i> | %      |
| 1      | Baik Sekali   | 0               | 0,00%  | 0                | 0,00%  |
| 2      | Baik          | 0               | 0,00%  | 0                | 0,00%  |
| 3      | Sedang        | 3               | 27,27% | 9                | 81,82% |
| 4      | Kurang        | 1               | 9,09%  | 1                | 9,09%  |
| 5      | Kurang Sekali | 7               | 63,64% | 1                | 9,09%  |
| Jumlah |               | 11              | 100%   | 11               | 100%   |

Dari tabel di atas diketahui bahwa data *Pre test* kelincahan pemain sepakbola usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* kategori sedang 3 orang (27.27%), kurang 1 orang (9.09%) dan kurang sekali 7 orang (63.64%). Data *Post Test* kategori sedang 9 orang (81.82%), dan kategori kurang dan kurang sekali masing-masing 1 orang (9.09%). Dari data tersebut dapat diartikan ada peningkatan sebelum latihan dan sesudah latihan.

## 2. Pembahasan Penelitian

Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang mendasarinya. Hasil 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 kondisi fisik 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 kondisi fisik sepakbola pada siswa usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *Perfect Unimed* tahun 2018.

Terjadinya peningkatan kondisi fisik dalam sepakbola setelah pemberian metode latihan SSG juga dikarenakan program yang dibuat mulai dari latihan SSG yang mudah sampai yang sukar, seperti pada pertemuan pertama permainan *small sided games* dengan pemain 2 vs 2 dengan menggunakan 2 gawang kecil dengan ukuran lapangan 15x25 meter setelah pertemuan kedua gawang di tambah menjadi 4 gawang kecil dengan ukuran lapangan 20x35 meter, Selain itu setiap latihannya diberikan penambahan durasi waktu serta set dan repetisi. Pada pertemuan pertama passing support setiap siswa melakukannya 3 set, setiap set 1 repetisi setiap repetisi 2 menit dan di pertemuan kedua setiap repetisi di tambah menjadi 3 menit. Penekanan juga dilakukan pada sentuhan seperti pada latihan *passing* pertemuan pertama yang menjadi dinding pantul boleh melakukan dua sentuhan, sedangkan pada pertemuan selanjutnya latihan *passing* yang menjadi dinding pantul hanya boleh melakukan satu sentuhan dengan tujuan pemain terus bergerak mencari tempat yang tepat supaya dapat diberi bola dan melakukan satu sentuhan dengan cepat dan bergerak lagi dan apabila dilanggar bola akan dimulai kembali dari tim lawan. Selain itu terjadinya peningkatan dikarenakan juga oleh peraturan yang dibuat sedemikian rupa seperti dalam latihan SSG *dribbling 2v2* bebas menjaga siapa saja pada pertemuan pertama, di pertemuan kedua 2v2 setiap orang menjaga 1 lawan seperti si Hasan menguasai bola yang hanya boleh merampas bola tersebut Cuma si Husen, begitu juga apabila si Husen menguasai bola yang hanya boleh merampas bola tersebut Cuma si Hasan begitu untuk teman yang lainnya. Terjadinya peningkatan juga harus didukung dengan program yang berantai tidak latah dalam membuat program seperti pada pertemuan pertama waktu latihan setiap setnya hanya dua menit, di pertemuan selanjutnya di tambah menjadi 3 menit, tidak langsung menjadi lima menit setiap setnya.

#### 1) Kekuatan (*strength*)

Scheunemann (2012:15) dalam bukunya berjudul Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia mendefinisikan kekuatan adalah kemampuan otot melakukan gerakan tiba-tiba dengan intensitas yang tinggi dan dengan beban yang bervariasi. Menurut Sajoto (1988:58), “kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik, yang

---

menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu”. Menurut Lumintuarso (2003:55), “kekuatan adalah kemampuan untuk melawan tahanan/resistan atau beban fisik dari luar maupun dari badannya sendiri”. Menurut Harsono (1988:178), “*strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

## 2) Daya Tahan (*endurance*)

Menurut Scheunemann (2012:15), daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik dengan intensitas tertentu dan dalam kurun waktu tertentu. Daya tahan dibagi menjadi 4 jenis, yaitu: 1) kemampuan gerak tubuh (*aerobic capacity*), 2) kemampuan gerak tubuh (*aerobic power*), 3) tenaga yang dihasilkan otot tanpa laktat (*anaerobic alactic*) dan tenaga yang dihasilkan dengan laktat (*anaerobic lactic*). Menurut Harsono (1998:55), “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”.

## 3) Koordinasi (*coordination*) dan kelincahan

Menurut Sajoto (1988:59), “koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerak tunggal secara efektif”. Menurut Harsono (1988:219), “koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks”. Menurut Wahjoedi (2001:61), “koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Menurut Lumintuarso (2013:66), “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan pada berbagai tingkat kesulitan dengan cepat, tepat dan efisien”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *koordinasi* adalah kemampuan seseorang dalam menyatukan gerakan yang berbeda dalam suatu pola gerak untuk melakukan berbagai gerakan pada berbagai tingkat kesulitan secara tepat, cermat dan efisien”.

Menurut Sajoto (1988:59), “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi di arena tertentu”. Menurut Martens (dalam Lumintuarso, 2013:63-64), “kelincahan (*agilitas*) merupakan kemampuan untuk bergerak, berhenti, dan mengubah kecepatan serta mengubah arah dengan cepat dan tepat”. Menurut Wahjoedi (2001:61), “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh

---

untuk mengubah arah secara tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”.

#### 4) Kemampuan Motorik Dasar

Menurut Scheunemann (2012:17), kemampuan motorik dasar adalah kemampuan pemain mengatur bagian-bagian tubuhnya guna menghasilkan gerakan tepat guna dengan mulus. Menurut Koger (2007:3), *koordinasi* diperlukan agar pemain dapat selama mungkin menguasai bola, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain secara kompak dalam tim.

#### 5) Daya Tanggap Dan Kewaspadaan (*Awareness*)

Menurut Sajoto (1988:59), reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf, *feeling* lainnya. Menurut Akhmad (2013:129), menjelaskan bahwa kecepatan dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok yaitu kecepatan reaksi, kecepatan gerak dan kecepatan *sprint*. Kecepatan reaksi merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Menurut Scheunemann (2012:18) daya tanggap dan kewaspadaan (*awareness*) adalah ketangkasan di dalam melihat dan menilai situasi tertentu serta mampu menggabungkan penilaian dengan aksi yang cepat.

### D. KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan : ada pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan kondisi fisik pada siswa SSB *Perfect Unimed*.

### Daftar Pustaka

- Akhmad, (2013). *Pengertian dan Faktor yang Mempengaruhi Persepsi*. <http://bahasa.kompasiana.com/2013/10/20/>.
- Ardi, Nusri (2014). *Diktat sepakbola, Teori Dan Praktek Sepakbola, cet 2* Medan: FikUnimed
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lumintuarso, Ria. (2003). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR. Komite Olahraga Nasional Indonesia, (2000). Garuda Emas: Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Jakarta: Koni Pusat.

---

Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Snow, Sam. (2011). *Small Sided Games Manual*. Human Kinetics Inc.

Sucipto, (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.

Scheunemann, Timo.et al. (2012). *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia

Wahjoedi, (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada  
Damanik, Rizal. (2011). Nutrisi dan Tekanan Darah. Vol.-, No- p.2  
Elly, Irenne, (2006). Perubahan Denyut Nadi Pada Mahasiswa Setelah Aktivitas Turun Tangga. Vol.-, No-, p. 9