

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Oleh

**Batra Aryatama¹, Syamsul Gultom¹, Ardi Nusri¹, Marsal Risfandi¹, Fajar Apollo
Sinaga¹, Zulaini¹**

¹*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

Email : batraaryatama@gmail.com

Abstrak

Permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil atau *Small-sided games* dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya akan membantu simulasi dalam penguasaan bola dan teknik dasar para pemain bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola siswa SSB Patriot usia 13-14 tahun. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pre test - post test group design*. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Patriot yang berjumlah 30 orang. 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 Patriot usia 13-14 tahun. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB Patriot usia 13-14 tahun. Penelitian ini dapat membawa manfaat baik untuk siswa SSB Patriot, pelatih, jurusan maupun untuk orang tua dan masyarakat umum.

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

A. PENDAHULUAN

Perkembangan pesat dalam dunia sepak bola telah memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan sosial masyarakat secara umum. Menurut Sucipto (2000), sepakbola adalah permainan beregu dimana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Dalam permainan ini, mayoritas Gerakan dilakukan menggunakan kaki, kecuali bagi penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan mereka di daerah penalty.

Menurut Batty (2012), sepakbola merupakan sebuah permainan yang sederhana, dan kunci dari kesuksesan dalam permainan ini adalah melakukan hal-hal yang sederhana dengan sangat baik. Hampir semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, pemuda, orang tua, bahkan sebagian wanita, memiliki keinginan untuk bermain sepak bola dengan

berbagai tujuan, seperti untuk rekreasi atau olahraga semata, beberapa orang ingin bermain sepak bola untuk menjaga kebugaran atau sekadar menyalurkan hobi mereka, sementara yang lain memiliki tujuan untuk meraih prestasi dalam olahraga tersebut.

Menurut Koger (2007), pelatihan tim sepakbola harus dimulai dengan mengajarkan setiap pemain berbagai teknik dasar yang diperlukan untuk menghadapi berbagai kondisi dalam pertandingan sesungguhnya. Sejak dini, para pemain harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Setiap teknik yang diajarkan harus disertai dengan program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan, yakni kemampuan menggunakan teknik permainan dalam segala kondisi dan situasi yang muncul dalam setiap pertandingan. Untuk mencapai tingkat kerja sama tim yang terbaik, diperlukan pemain yang memiliki penguasaan yang baik terhadap berbagai teknik dasar dan keterampilan dalam bermain sepak bola. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengoper bola dengan cepat, akurat, dan efisien dalam berbagai situasi dan posisi tanpa menghabiskan energi atau waktu secara tidak efektif.

Dalam Ardi Nusri (2014) mengidentifikasi teknik bermain bola sebagai: *passing*, *receiving*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting*. Sementara Menurut Muchtar (1992: 29), teknik bermain bola mencakup: menendang, menahan bola, menggiring bola, gerakan tipuan, menyundul bola, merebut bola, lemparan masuk, dan penjagaan gawang. Menurut Ardi Nusri (2014) teknik dengan bola terdiri dari: a. *Passing* (mengoper), b. *Receiving* (menerima), c. *Dribbling* (menggiring), d. *Heading*, (menyundul) dan, e. *Shooting* (menembak). Sedangkan Menurut Muchtar (1992: 29) bahwa teknik dengan bola terdiri atas : a. Teknik menendang, b. Teknik menahan bola (*trapping*), c. Teknik menggiring bola (*dribble*), d. Gerak tipu, e. Teknik menyundul bola (*heading*), f. Teknik merebut bola (*tackling*), g. Teknik lemparan kedalam (*throw-in*) dan, h. Teknik penjaga gawang.

Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan pembinaan sepakbola yang menyeluruh dan berkelanjutan, dimulai dari tahap dasar dan dilakukan secara bertahap hingga mencapai tingkat senior. Pembinaan yang kurang optimal pada tingkat dasar dapat berdampak negatif terhadap pembinaan pada tahapan selanjutnya. Oleh karena itu, keberadaan sekolah sepakbola (SSB) yang semakin banyak, termasuk di Sumatera Utara (Sumut), mencerminkan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pembinaan sepak bola pada usia dini atau dasar. Pembinaan sepak bola sejak usia dini

dianggap sebagai kunci keberhasilan dalam mencetak pemain berkualitas untuk masa depan.

Sekolah Sepak Bola (SSB) telah menjadi salah satu sarana yang efektif dalam proses pembinaan sepak bola pada usia dini. Dalam SSB, anak-anak diberikan pelatihan untuk meningkatkan kondisi fisik. Berpartisipasi dalam permainan dan latihan sepak bola merupakan cara yang sangat efektif untuk meningkatkan daya tahan tubuh karena aktivitas yang berkelanjutan seperti berlari dan berjalan saat bermain sepak bola. Bahkan, bagi penjaga gawang, melompat untuk menghentikan bola masuk ke gawang juga dianggap sebagai aktivitas aerobik. Selain itu, bermain sepak bola juga dapat meningkatkan fleksibilitas, koordinasi, dan kekuatan otot. Melakukan latihan secara teratur juga dapat memberikan manfaat kesehatan keseluruhan. Sebuah studi di Belanda menunjukkan bahwa bermain sepak bola dapat meningkatkan massa otot betis, tinggi lompatan, kekuatan lompatan, dan membentuk postur tubuh yang lebih baik.

SSB Patriot adalah platform yang memberikan kesempatan kepada generasi muda untuk mempelajari permainan sepak bola secara komprehensif dan benar. Hal ini diharapkan akan menghasilkan pesepakbola berbakat yang mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional di masa depan. Didirikan pada tahun 2006 oleh H. Hendra DS, SSB Patriot bertujuan untuk mencetak generasi pemain sepak bola yang unggul dalam berbagai aspek, termasuk teknik, taktik, fisik, dan mental. Untuk mencapai tujuan ini, siswa SSB harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola dengan baik. Keterampilan dasar yang kuat akan menciptakan permainan yang berkualitas, sementara kurangnya keterampilan dasar akan menghambat kemajuan permainan dan pencapaian prestasi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode penelitian *eksperimental* dengan tujuan untuk menyelidiki pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan teknik dasar sepak bola pada siswa berusia 13-14 tahun di SSB Patriot Medan yang berjumlah 30 siswa.

Proses penelitian dimulai dari observasi, pengambilan data mentah, *free test*, program latihan, *post test* dilakukan di SSB Patriot medan Jalan Air Bersih No.114 Medan Kota. Seluruh Penelitian ini sampai proses analisis uji normalitas, uji Homogenitas dan uji hipotesa. Instrumen penelitian ini adalah seluruh aktivitas yang dapat digunakan

sebagai tolak ukur kemampuan subjek penelitian seperti kemampuan *passing & receiving*, *dribbling*, *long pass*, *heading*, *shooting*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

a. *Passing & receiving*

Hasil analisis statistik deskriptif data *pre-test* kemampuan *passing & receiving* pada siswa usia 13 – 14 tahun Sekolah Sepakbola Patriot, didapat nilai *pre-test* minimal = 2, nilai maksimal = 6, rata-rata (*mean*) = 5,07, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,363.

Sedangkan untuk hasil *post-test* yang dilakukan setelah menerapkan latihan *small sided games* diperoleh nilai minimal = 4, nilai maksimal = 9, rata-rata (*mean*) = 6,37, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1,273.

Tabel 1
Deskriptif Statistik *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kemampuan *Passing & Receiving*

Keterangan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	30	30
<i>Mean</i>	5,07	6,37
<i>Standar Deviasi</i>	1,363	1,273
Skor maksimal	7	9
Skor minimal	2	4

b. *Dribbling*

Hasil analisis statistik deskriptif data *pre-test* kemampuan *dribbling* pada siswa usia 13 – 14 tahun Sekolah Sepakbola Patriot, didapat nilai *pre-test* minimal = 2, nilai maksimal = 7, rata-rata (*mean*) = 4,97, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,273.

Sedangkan untuk hasil *post-test* yang dilakukan setelah menerapkan latihan *small sided games* diperoleh nilai minimal = 4, nilai maksimal = 9, rata-rata (*mean*) = 6,30, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1,291.

Tabel 2
Deskriptif Statistik *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kemampuan *Dribbling*

Keterangan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	30	30
<i>Mean</i>	4,97	6,30
<i>Standar Deviasi</i>	1,273	1,291
Skor maksimal	7	9
Skor minimal	2	4

c. *Long Passing*

Hasil analisis statistik deskriptif data *pre-test* kemampuan *long passing* pada siswa usia 13 – 14 tahun Sekolah Sepakbola Patriot, didapat nilai *pretest* minimal = 2, nilai maksimal = 7, rata-rata (*mean*) = 4,97, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,273.

Sedangkan untuk hasil *post-test* yang dilakukan setelah menerapkan latihan *small sided games* diperoleh nilai minimal = 4, nilai maksimal = 9, rata-rata (*mean*) = 6,17 dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1,315.

Tabel 3
Deskriptif Statistik *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kemampuan *Long Passing*

Keterangan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	30	30
<i>Mean</i>	4,97	6,17
<i>Standar Deviasi</i>	1,273	1,315
Skor maksimal	7	9
Skor minimal	2	4

d. *Heading*

Hasil analisis statistik deskriptif data *pre-test* kemampuan *heading* pada siswa usia 13 – 14 tahun Sekolah Sepakbola Patriot, didapat nilai *pre-test* minimal= 2, nilai maksimal = 7, rata-rata (*mean*) = 4,83, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,341.

Sedangkan untuk hasil *post-test* yang dilakukan setelah menerapkan latihan *small sided games* diperoleh nilai minimal = 4, nilai maksimal = 9, rata-rata (*mean*) = 6,30, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1,291.

Tabel 4
Deskriptif Statistik *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kemampuan *Heading*

Keterangan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	30	30
<i>Mean</i>	4,83	6,30
<i>Standar Deviasi</i>	1,341	1,291
Skor maksimal	7	9
Skor minimal	2	4

e. *Shooting*

Hasil analisis statistik deskriptif data *pre-test* kemampuan *shooting* pada siswa usia 13 – 14 tahun Sekolah Sepakbola Patriot, didapat nilai *pre-test* minimal = 2, nilai maksimal = 7, rata-rata (*mean*) = 4,93, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,202.

Sedangkan untuk hasil *post-test* yang dilakukan setelah menerapkan latihan *small sided games* diperoleh nilai minimal = 4, nilai maksimal = 9, rata-rata (*mean*) = 6,30, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1,291.

Tabel 5
Deskriptif Statistik *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kemampuan Shooting

Keterangan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	30	30
<i>Mean</i>	4,93	6,30
<i>Standar Deviasi</i>	1,202	1,291
Skor maksimal	7	9
Skor minimal	2	4

f. Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar

Hasil analisis statistik deskriptif data *pre-test* kemampuan keterampilan teknik dasar pada siswa usia 13 – 14 tahun Sekolah Sepakbola Patriot, didapat nilai *pre-test* minimal = 12, nilai maksimal = 19, rata-rata (*mean*) = 17,2, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2,111.

Sedangkan untuk hasil *post-test* yang dilakukan setelah menerapkan latihan *small sided games* diperoleh nilai minimal = 25, nilai maksimal = 34, rata-rata (*mean*) = 30,933, dengan simpangan baku (*std. Deviation*) = 1,980.

Tabel 6
Deskriptif Statistik *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kemampuan teknik Dasar Sepak Bola

Keterangan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	15	15
<i>Mean</i>	17,2	30,933
<i>Standar Deviasi</i>	2,11	1,980
Skor maksimal	19	34
Skor minimal	12	25

g. Uji Normalitas

Tabel 7
Uji Normalitas

Data		Hasil Sig. (<i>Shapiro wilk</i>)	Kriteria Normal	Keterangan
<i>Passing & Receiving</i>	<i>Pre test</i>	0,70	p> 0,05	Normal
	<i>Post test</i>	0,56		Normal
<i>Dribbling</i>	<i>Pre test</i>	0,17	p> 0,05	Normal
	<i>Post test</i>	0,52		Normal
<i>Long passing</i>	<i>Pre test</i>	0,60	p> 0,05	Normal
	<i>Post test</i>	0,81		Normal

<i>Heading</i>	<i>Pre test</i>	0,81	$p > 0,05$	Normal
	<i>Post test</i>	0,52		Normal
<i>Shooting</i>	<i>Pre test</i>	0,08	$p > 0,05$	Normal
	<i>Post test</i>	0,32		Normal
<i>Teknik Dasar</i>	<i>Pre test</i>	0,200	$p > 0,05$	Normal
	<i>Post test</i>	0,200		Normal

Pada tabel 7 adalah uji normalitas (*Test of Normality*) dengan uji *Shapiro-wilk* dapat dilihat nilai *significancy* untuk *pre-test* dan *post-test* semuanya memiliki $p > 0,05$. Karena nilai probabilitas (p) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data kedua data tersebut berdistribusi “Normal”.

h. Uji Homogenitas

Tabel 8
Uji Homogenitas

Data	Taraf Signifikan (p)	Kesimpulan
<i>Passing & Receiving</i>	0,909	Homogen
<i>Dribbling</i>	0,620	Homogen
<i>Heading</i>	0,972	Homogen
<i>Long Passing</i>	0,649	Homogen
<i>Shooting</i>	0,791	Homogen
Teknik Dasar	0,456	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji homogenitas penelitian diketahui memiliki taraf signifikansi (p) untuk *pre-test* dan *post-test* semuanya memiliki $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan data *pre-test* dan *post-test* memiliki varians yang homogen.

i. Data *Passing & Receiving*

Tabel 9

Peningkatan Teknik Dasar Sepakbola Berdasarkan *Passing & Receiving* Pada Siswa SSB Usia 13-14 Tahun SSB Patriot

<i>Pasing & Receiving</i>	Rerata/ SD	Perbedaan rata-rata	Nilai p	Keterangan
<i>Pre tes</i>	5,07-1,363	1,3	0,000	Signifikan
<i>Post tes</i>	6,37-1,273			

Tabel 9. di atas dapat dilihat bahwa terdapat rata-rata peningkatan teknik dasar sepakbola berdasarkan *passing & receiving* pada siswa SSB usia 13 -14 tahun SSB Patriot dilihat dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,3. 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 teknik dasar sepakbola berdasarkan *passing & receiving*

dengan menggunakan latihan *small-sided games* pada siswa SSB usia 13 - 14 tahun SSB Patriot.

j. Data *Dribbling*

Tabel 10
Peningkatan Teknik Dasar Berdasarkan *Dribbling*

<i>Pasing & Receiving</i>	Rerata-SD	Perbedaan rata-rata	Nilai p	Keterangan
<i>Pre-test</i>	4,97-1,273	1,33	0,000	Signifikan
<i>Post-test</i>	6,30-1,291			

Tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa terdapat rata-rata peningkatan teknik dasar sepakbola berdasarkan *dribbling* pada siswa SSB usia 13 - 14 tahun SSB Patriot dilihat dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,33. 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 teknik dasar sepakbola berdasarkan *dribbling* dengan menggunakan latihan *small-sided games* pada siswa usia 13 -14 tahun SSB Patriot.

k. Data *Long Passing*

Pengujian hipotesis digunakan teknik analisa uji-t berpasangan dengan menggunakan SPSS dengan taraf signifikan $p = 0,05$. Hasil uji-t berpasangan antara data peningkatan teknik dasar sepakbola berdasarkan *long passing* melalui latihan *small-sided games* pada siswa SSB usia 13 - 14 tahun SSB Patriot dapat dilihat pada tabel 11 berikut:

Tabel 11
Peningkatan Teknik Dasar Berdasarkan *Long Passing*

<i>Pasing & Receiving</i>	Rerata - SD	Perbedaan rata-rata	Nilai p	Keterangan
<i>Pre-test</i>	4,97-1,273	1,2	0,000	Signifikan
<i>Post-test</i>	6,17-1,315			

Tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa terdapat rata-rata peningkatan teknik dasar sepakbola berdasarkan *long passing* pada siswa SSB usia 13 - 14 tahun SSB Patriot dilihat dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,2. Hasil uji-t berpasangan diperoleh nilai *significancy* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar sepakbola berdasarkan *long passing*.

1. Data *Heading*

Tabel 12
Peningkatan Teknik Dasar Berdasarkan *Heading*

<i>Pasing & Receiving</i>	Rerata - SD	Perbedaan rata-rata	Nilai p	Keterangan
<i>Pre tes</i>	4,83-1,341	1,47	0,000	Signifikan
<i>Post tes</i>	6,30-1,291			

Tabel 12. di atas dapat dilihat bahwa terdapat rata-rata peningkatan teknik dasar sepakbola berdasarkan *heading* pada siswa SSB usia 13 -14 tahun SSB Patriot dilihat dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,47. Hasil uji-t berpasangan diperoleh nilai *significancy* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan teknik dasar sepakbola berdasarkan *heading* dengan menggunakan latihan *small-sided games* pada siswa SSB usia 13-14 tahun SSB Patriot.

m. Data *Shooting*

Tabel 13
Peningkatan Teknik Dasar Berdasarkan *Shooting*

<i>Pasing & Receiving</i>	Rerata - SD	Perbedaan rata-rata	Nilai p	Keterangan
<i>Pre-test</i>	4,93-1,202	1,37	0,000	Signifikan
<i>Post-test</i>	6,30-1,179			

Tabel 13 di atas dapat dilihat bahwa terdapat rata-rata peningkatan teknik dasar sepakbola berdasarkan *shooting* pada siswa SSB usia 13-14 tahun SSB Patriot dilihat dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 1,37. 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 teknik dasar sepakbola berdasarkan *shooting* dengan menggunakan latihan *small-sided games* pada siswa SSB usia 13-14 tahun SSB Patriot.

n. Data Teknik Dasar

Tabel 14
Peningkatan Teknik Dasar Berdasarkan Teknik Dasar

<i>Pasing & Receiving</i>	Rerata - SD	Perbedaan rata-rata	Nilai p	Keterangan
<i>Pre-test</i>	24,766-4,952	6,667	0,000	Signifikan
<i>Post-test</i>	31,433-4,360			

Tabel 14 di atas dapat dilihat bahwa terdapat rata-rata peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB usia 13-14 tahun SSB Patriot dilihat dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 6,667. 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 teknik dasar sepakbola melalui latihan *small-sided games* pada siswa SSB usia 13-14 tahun SSB Patriot. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small-sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB usia 13-14 tahun SSB Patriot.

2. Pembahasan Hasil 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* sebesar 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 13-14 tahun SSB Patriot. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small-sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB usia 13-14 tahun SSB Patriot.

Adanya pengaruh latihan Metode *small-sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola terjadi karena latihan *small-sided games* dipandang efektif digunakan untuk meningkatkan teknik sepakbola. Metode *small-sided games* tersebut dimodifikasi dengan menempatkan di dalamnya beberapa buah gawang kecil-kecil sebagai sasaran menembak dan mencetak angka.

Menurut Bompa (1983) *The fundamental factors of training, namely physical, technical, tactical, psycological and theoritical preparation shoud be incoporeted in all athletical programs.* (Faktor-faktor yang mendasar dalam latihan adalah persiapan fisik, teknik, taktik, psikologis dan teori yang harus saling terkait dalam semua program atlet).

Bompa (1983) *“In order to achieve the main goal of training, namely the improvement of one’s level of skills and performance, the athlete, led by his/her coach has to meet the general objectivitas of trining”* (untuk mencapai tujuan utama latihan, yakni peningkatan keterampilan dan penampilan seseorang, maka atlet yang dituntun oleh pelatih harus memenuhi tujuan umum latihan).

Menurut Bangsbo (2003: 57), ada empat komponen utama dalam tuntutan dalam permainan sepakbola, yaitu teknik, taktik, aspek sosial-psikologis, dan fisik. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang ideal, seseorang harus memiliki keterampilan teknis yang baik, pemahaman taktik yang kuat, ketahanan mental yang tangguh, kemampuan berinteraksi sosial yang baik dalam tim, serta kondisi fisik yang optimal. Selanjutnya dari hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepakbola siswa siswa SSB Patriot usia 13-14 tahun secara rata-rata berada pada kategori baik. Berdasarkan dari hasil analisis data dan pengkategorian, maka pembahasan terhadap teknik dasar keterampilan bermain sepakbola siswa siswa SSB usia 13-14 tahun SSB Patriot dapat dikatakan bahwa memang siswa tersebut secara rata-rata tingkat penguasaan terhadap setiap item tes berada pada kategori sedang, cukup dan baik sehingga dapat disimpulkan bahwa memang siswa sekolah tersebut sangat sulit untuk menjadi juara pada setiap kejuaraan atau turnamen sebelum ada latihan secara intensif seperti latihan *small-sided games* dan rutinitas untuk memperbaiki segala kekurangan yang ada pada setiap teknik dasar yang ada dalam sepakbola.

Hasil yang sama juga didapat oleh penelitian serupa yaitu Penelitian SSG yang dilakukan oleh Angga Hidayatullah (2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *perfect* unimed tahun 2018”. Berdasarkan hasil analisis 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 yang dilakukan oleh Moch. Bagus Ariffudin (2022) dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Di La Brava Futsal Club”. Dan juga Penelitian lain tentang SSG yang dilakukan oleh Denny Safarrudin (2019) Yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-sided games* Terhadap keterampilan Teknik dasar sepakbola pada SSB Putra Welahan di kecamatan welahan kabupaten Jepara”. Hasil Penelitian ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan *dribbling*, *passing* dan *control* pada SSB Putra Welahan, Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara.

Menurut CIES (*Centre International d'Etude du Sport*) (2016:4) Pengembangan sepak bola remaja merupakan salah satu aspek utama dalam pengelolaan olahraga sepak bola. Ini memberikan anak-anak laki-laki dan perempuan keterampilan sepak bola yang

diperlukan serta nilai-nilai seperti persahabatan, penghargaan, *fair play*, kompetisi, dan komitmen yang diajarkan melalui pertandingan sepak bola remaja. Oleh karena itu, dengan adanya profil seperti ini diharapkan kepada Pembina dan siswa-siswa SSB usia 13-14 tahun SSB Patriot untuk memperbaiki semua komponen yang terlibat dalam peningkatan prestasi cabang olahraga khususnya sepakbola apabila ingin menjadi yang terbaik dalam setiap mengikuti suatu pertandingan atau turnamen. Selain faktor yang telah disebutkan di atas, maka yang tak kalah pentingnya adalah kerjasama tim karena sepakbola adalah olahraga tim atauberegu yang tentunya kekompakan dalam tim harus diutamakan. Tujuan dari seluruh penelitian diatas adalah untuk melatih dan meningkatkan kekompakan tim dalam menguasai bola.

D. KESIMPULAN

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 13-14 tahun sekolah sepakbola Patriot yaitu pada teknik dasar *passing & receiving, dribbling, heading*.

Daftar Pustaka

- Bagus Ariffudin, Moch. (2022). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Di La Brava Futsal Club. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 10, (02). pp 237 – 242.
- Bangsbo, Jens. (2003). *Fitness Training And Soccer A Scientific Approach*. Spring City: Reedswain Publishing 612.
- Bompa, T. O. 1983. *Theory And Methodology of Training*. IOWA: Kendal Hunt Publishing Company.
- CIES. (2016). *Global Football Development Vol 1*. Switzerland. FIFA.
- C. Batty, Eric. (2012). *Coaching Modern Soccer-Attack*. Bandung: CV. PionirJaya.
- Denny,S. (2019). Pengaruh Latihan *Small-sided games* Terhadap keterampilan Teknik dasar sepakbola pada SSB Putra Welahan di kecamatan welahan kabupaten Jepara. (Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang: Semarang).
- Hidayatullah, Angga. (2022). Pengaruh Latihan *Small-sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 12-14 tahun sekolah sepakbola *perfect unimed* tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 21 (2). Hal 206 – 212.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Macana Jaya Cemerlang.
- Sucipto, dkk. (1999/2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Nusri, Ardi. (2014). *Diktat sepakbola,Teori Dan Praktek Sepakbola, cet 2* Medan: FIK Unimed
- Muchtar, Remy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.