



PENERAPAN MODEL LATIHAN PASSING DENGAN METODE *SMALL SIDE GAMES* PADA KELOMPOK USIA U-12

Imam Mahfud¹, Reza Adhi Nugroho², Akbar Wendi Sulisty²

^{1,2,3}) Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132.

imam_mahfud@teknokrat.ac.id, reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id, akbar.wendi212@gmail.com

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan *passing* melalui metode latihan *small side games* pada kelompok usia U-12. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB dengan kelompok usia 12 tahun dengan berjumlah 30 orang. Berdasarkan dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan metode ini memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil *passing*. hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata selisih keterampilan *passing* pada tes awal sebesar 6.84 dan tes akhir 7,98. Hasil uji T menunjukkan nilai T hitung $7.594 >$ dari T tabel 2,045 dengan nilai signifikan $0.00 < 0.05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan *passing* dengan metode *small side games* meningkatkan keterampilan *passing* pada kelompok Usia 12.

Kata Kunci: *passing, small side games, kelompok Usia*

Abstract

The aim of this research is to determine the improvement of passing skills through the small side games training method in the U-12 age group. This research is using experimental method. The sample in this study was SSB students in the 12 year age group, totaling 30 people. Based on the research results, it can be seen that training using this method has a significant impact on passing results. This can be seen from the results of calculating the data obtained. The research results showed that the average difference in passing skills in the initial test was 6.84 and the final test was 7.98. The T test results show a calculated T value of $7.594 >$ from a T table of 2.045 with a significant value of $0.00 < 0.05$. The conclusion of this research is that training in passing using the small side games method improves passing skills in the Age 12 group.

Keywords: *passing, small side games, ages group*



PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga tim yang dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan. (Abdillahtul Khaer, 2016) Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain harus mahir dalam penguasaan teknik dasar antara lain, *shooting, dribbling, heading, passing, kontrol* (Mahfud et al., 2021)

Passing merupakan teknik dasar yang swajib dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Karena permainan sepakbola lebih banyak menggunakan *passing* dalam memainkannya. *Passing* memiliki peran krusial dalam permainan sepakbola dan merupakan salah satu aspek fundamental yang mempengaruhi strategi, kontrol permainan, dan keberhasilan tim. *Passing* memungkinkan tim untuk mengontrol aliran permainan. Dengan menguasai bola dan melakukan *passing* yang tepat, sebuah tim dapat mengatur ritme pertandingan, membangun serangan, dan menghindari tekanan dari lawan. *Passing* juga membantu dalam pemindahan posisi bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan cepat dan efisien. Ini memungkinkan tim untuk memanfaatkan ruang kosong, membuka pertahanan lawan, dan menciptakan peluang gol (Mahardika & Parlindungan, 2021) (Sutirta, 2023)

Passing yang baik dapat membantu dalam membongkar pertahanan lawan yang rapat. Dengan kombinasi *passing* pendek dan panjang, sebuah tim dapat memaksa lawan untuk bergerak keluar dari posisi mereka dan menciptakan celah di belakang garis pertahanan. *Passing* yang akurat dan tepat waktu dapat membantu dalam menciptakan peluang gol. Pemain yang menerima umpan dapat langsung menghadapi gawang lawan atau memberikan assist kepada rekan satu tim untuk mencetak gol. (Prasetyo et al., 2021) Dengan melakukan *passing* di seluruh lebar lapangan, tim dapat memperluas ruang bermain. Ini tidak hanya menguntungkan dalam mempertahankan bola tetapi juga memaksa lawan untuk menyebar secara defensif, menciptakan kesempatan untuk menembus pertahanan. *Passing* yang efektif membantu tim untuk mempertahankan posisi bola lebih lama, mengurangi kelelahan fisik, dan mengontrol momentum permainan. Hal ini juga mengurangi risiko kehilangan bola di daerah berbahaya. Dengan demikian, *passing* bukan hanya sekadar teknik dasar dalam sepakbola, tetapi juga kunci untuk membangun serangan, mengontrol permainan, dan mencapai tujuan tim dalam mencetak gol dan memenangkan pertandingan (Erwin et al., 2019) (Gumantan & Mahfud, 2020)

Untuk meningkatkan kemampuan *passing* diperlukan metode latihan yang tepat sesuai dengan tingkat penguasaan keterampilan dan kelompok usia atlet. Metode latihan dalam olahraga merujuk pada berbagai pendekatan dan teknik yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan, kekuatan, daya tahan, dan kemampuan atletik secara umum. Tujuan dari metode latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet dalam aspek-aspek tertentu yang relevan dengan olahraga yang mereka tekuni. Pada penelitian ini menggunakan kelompok atlet U-12 yang tergabung pada ssb. Anak usia 12 tahun secara karakteristik



bermain., sehingga metode yang digunakan juga harus menyesuaikan dengan karakteristiknya.(Erwin et al., 2019).

Pada penelitian ini menggunakan *metode small side games* dengan menyesuaikan karakteristik kelompok usia 12 tahun. Yaitu dengan menggunakan pendekatan bermain yang dikemas pada metode *small side games*. (Mahfud & Yuliandra, 2020). *Small-sided games* adalah bentuk latihan, di mana permainan dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan dengan pertandingan penuh. Pada penelitian ini melibatkan antara 2 hingga 9 pemain di setiap model. Konsep utama dari *small-sided games* adalah menciptakan lingkungan latihan yang lebih mirip dengan situasi permainan nyata (Benkwitz & Healy, 2019).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan juga kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimental. Desain yang digunakan berbentuk *one group pretest - posttest design*. *One group pretest – posttest design* adalah desain pre eksperimental yang terdapat *pretest* (tes sebelum diberi *treatment*) dan juga *posttest* (tes sesudah diberi *treatment*) dalam satu kelompok (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini teknik *Purposive Sampling* digunakan karena peneliti memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampel atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Pertimbangan peneliti dalam menggunakan sampel ini yaitu siswa ssb dengan usia 12 tahun sebanyak 30 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Tes Short Passing*, Teknik analisis data dilakukan agar data dapat disajikan secara sistematis. Untuk memberikan makna pada data dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, selanjutnya uji homogenitas dan uji pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terdapat dalam penelitian diolah dan dianalisis berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan. Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data tersebut penulis uraikan pada tabel-tabel dibawah ini:



Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok

Kelompok	Periode Tes	\bar{X}	Sd
Penerapan Metode Latihan <i>Small sides Games</i>	Tes Awal	6.84	1.001
	Tes Akhir	7.98	1.112

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal 6.84 dengan simpangan baku 1,001 dan rata-rata tes akhir 7.94 dengan simpangan baku sebesar 1,112.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	L _{hitung}	L _{tabel}	Kesimpulan
Data Tes Awal	0.11	0.220	Normal
Data Tes Akhir	0.1986	0.220	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa data tes awal $L_{hitung} 0,11 < L_{tabel} 0,220$ yang berarti data berdistribusi normal. Data tes akhir $L_{hitung} 0,198 < L_{tabel} 0,220$ yang berarti data berdistribusi normal.

Uji Pengaruh data *pre test* dan *post test* dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya latihan terhadap keterampilan *passing*. Hasil perhitungan uji pengaruh pada data *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok		sig	DF	\bar{X}	T _{tabel}	T _{hitung}
Penerapan Metode Latihan <i>Small sides Games</i>	Tes	0.00	29	6.84	2,045	7.594
	Awal					
	Tes Akhir		7.98			

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 menunjukan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= 7.594 df=29 dan sig = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan dengan metode *small sides games*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian keterampilan *passing* melalui metode latihan *small side games* pada kelompok usia U-12. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata selisih keterampilan *passing* pada tes awal sebesar 6.84 dan tes akhir 7,98. Hasil uji T menunjukkan nilai T hitung $7.594 >$ dari T tabel 2,045 dengan nilai signifikan $0.00 < 0.05$. Kesimpulan dari



penelitian ini adalah latihan dengan *passing* dengan *metode small side games* meningkatkan keterampilan *passing* pada kelompok Usia 12.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillahtul Khaer, M. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Sulawesi (Persis) Bina Bola Makassar. *Universitas Hasanudin*.
- Benkwitz, A., & Healy, L. C. (2019). 'Think Football': Exploring a football for mental health initiative delivered in the community through the lens of personal and social recovery. *Mental Health and Physical Activity*, 17(January), 100292. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.100292>
- Erwin, Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan Dan Metode Drill Terhadap Hasil Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Citra Fc Perjuangan Kabupaten Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1), 1–9. <http://stkipmeranti.ac.id/ejournal.stkipmeranti.ac.id/index.php/Pjkr/article/view/38>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Mahardika, G. P., & Parlindungan, D. P. (2021). Model Latihan Passing (WP) Permainan Sepakbola untuk Tingkat Pemula Siswa SMA. *Sport Scienc and Education Journal*, 2(1), 43–48.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). *Dasar Gerak Sepakbola*. Universitas Teknokrat Indonesia.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *Jurnal Sport-Mu*, 1(1), 54–66.
- Prasetyo, H. J., Aji, W., & Putro, S. (2021). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Akurasi Passing Siswa SSB U-16 Askatala. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga SMART SPORT*, 19, 33–38.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Bandung Alf* (p. 143).
- Sutirta, H. (2023). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Latihan Passing dengan Media Dinding terhadap Kemampuan Passing dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMK Tunas Bangsa. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1507–1513. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1595>