

## Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Shooting*

**Muhammad Fajri, Aldo Naza Putra, Suwirman, Atradinal**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[ajia24346@gmail.com](mailto:ajia24346@gmail.com), [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id)

, [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Latihan *Small Sided Games*; Kemampuan *Shooting*

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbol Rona FC Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Ronah FC Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 15 responden dan yang aktif berlatih serta terdaftar sebagai pemain sepakbola di klub tersebut. Teknik penarikan sampel yaitu *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 responden. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Ronah FC Kabupaten Lima Puluh Kota.

**Keywords** : *Small Sided Games Exercise; Shooting Ability*

**Abstract** : This study aims to see the effect of *small sided games* training on shooting ability in the football game Rona FC Fifty City District. This type of research is quasi-experimental. The population in this study were football players Ronah FC Fifty Cities District, totaling 15 respondents and who actively practiced and registered as football players at the club. The sampling technique is *total sampling*. Thus the number of samples in this study were 15 respondents. The research instrument uses a shooting ability test. Statistical data analysis techniques used the *Liliefors* normality test and *t-test* with a significant level of  $\alpha=0.05$ . The results of this study are that there is an effect of agility training on the shooting ability of Ronah FC football players in Fifty Cities District.

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer saat ini diseluruh penjuru dunia (Atradinal, 2018). Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang. Setiap regu berusaha untuk dapat menggiring bola, mengepor bola dan melakukan *shooting* ke gawang lawan sebanyak mungkin. Dalam sepakbola, melakukan *shooting* harus mempergunakan bagian tubuh pinggang ke bawah yang sempurna. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang

melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan tertentu (Emral, 2021).

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis keterampilan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu keterampilan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan keterampilan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang

bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (dribel), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik-teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang (Yulifri, 2018).

Menurut Joseph A. Luxbacher (2014) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Para pemain sepak bola membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik yang dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan pemain sepak bola. Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap permainan tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik, yaitu kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan reaksi. Sembilan komponen ini berhubungan dengan kualitas suatu teknik dalam sepak bola dari menggiring bola, menghentikan bola, menyundul bola, dan melempar bola.

Keseimbangan adalah suatu komponen kondisi fisik yang berperan dalam menentukan kualitas teknik permainan sepakbola. Keseimbangan adalah kemampuan dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau saat melakukan gerakan (*dinamic balance*). Keseimbangan membantu anak lebih baik dalam melakukan keterampilan gerak dan menikmati gerakan. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Keseimbangan posisi saat berdiri, berlari, melompat maupun menendang bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Keseimbangan berfungsi untuk mengurangi

risiko cedera, meningkatkan kerja otot dan juga diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, misalnya menggiring bola, menghindari lawan, dan menendang jarak dekat maupun jarak jauh (Johan, 2012). . Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai teknik dan gerakan yang dapat dilakukan pemain di

lapangan. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuannya. Teknik permainan sepakbola yang dominan dilakukan adalah menendang mengoper dan menembak atau *shooting*.

Menurut Mielke (2007), *shooting* merupakan teknik dasar menendang bolake arah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol. Menurut Rajidin (2014), melakukan sebuah tendangan yang baik adalah harus memperhatikan beberapa prinsip mengenai waktu untuk pelaksanaannya yaitu: adanya ruang untuk menendang, ada waktu cukup untuk melakukan tendangan dan tidak ada pemain lawan yang memiliki posisi lebih menguntungkan. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan langkah dan usaha untuk memasukan bolake gawang lawan dengan tujuan untuk meraih kemenangan.

Ronah FC adalah sebuah club yang berada di nagari Maek kecamatan Bukik Barisan kabupaten Lima Puluh Kota dengan pemain yang rata-rata berusia 15-17 tahun. Selama saya melihat dan mengamati selama latihan pemain Ronah FC sering sekali melakukan *shooting* tidak tepat sasaran yang diinginkan bahkan tidak menutup kemungkinan bolanya melambung tinggi. Seiring banyaknya pertandingan sepakbola

yang digelar di tingkat kabupaten seperti pertandingan di Kabupaten Lima Puluh Kota Ronah FC sering tidak bisa memanfaatkan peluang *shooting* sehingga bolanya melebar, melambung diatas mistar gawang atau terbentur pemain bertahan dari lawan sehingga terjadi serangan balik yang mengakibatkan tim mengalami kekalahan.

Bedasarkan pengamatan peneliti di lapangan maupun saat pertandingan, kemampuan teknik dasar pemain sepakbola Ronah FC masih lemah dan pemain sering kaku dalam melakukan *shooting*. Sehingga pemain sering melewatkan umpan-umpan bola yang seharusnya menjadi point bagi Ronah FC dan metode latihan keterampilan *shooting* pemain Ronah FC belum terprogram dengan baik. Padahal *shooting* adalah teknik dasar bermain bola, hal ini diduga dikarenakan rendahnya kemampuan *shooting* pada setiap pemain Ronah FC. Pembinaan sepakbola di klub Ronah FC masih belum maksimal, seharusnya jika pemain Ronah FC ingin beprestasi lebih baik maka pemain harus memiliki keterampilan *shooting* yang baik untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Untuk itu pemain sepakbola perlu dilatih terprogram dan kontiniu serta dengan prinsip-prinsip latihan yang mampu dilaksanakan oleh pemain tersebut baik secara teoritis maupun praktis dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *shooting* di antaranya program latihan *small side game*.

*Small Side Game* yaitu bentuk latihan permainan dalam sepakbola yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas pemain dan di lapangan yang berukuran lebih kecil. Menurut Fadchurrohman (2016), *small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang

membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Dari pendapat ahli diatas Dapat disimpulkan bahwa *small sided games* merupakan proses latihan dengan lapangan skala kecil yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Ronah FC Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 15 responden dan yang aktif berlatih serta terdaftar sebagai pemain sepakbola di klub tersebut. Teknik penarikan sampel yaitu *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 responden. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *shooting*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

## HASIL

### 1. *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Shooting*

Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *shooting*, dari hasil *pre-test* kemampuan *shooting* diperoleh nilai terendah 2, nilai tertinggi 9, rata-ratanya adalah 5,33 dan standar deviasinya adalah 2,13 sedangkan hasil *post-test* kemampuan *shooting* diperoleh nilai terendah 6, nilai tertinggi 15, rata-ratanya adalah 9,13 dan standar deviasinya adalah 2,59. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

| Kelas | Fa | Fr | Kategori |
|-------|----|----|----------|
|-------|----|----|----------|

| Interval | Pre-Test | Post-Test | Pre-Test | Post-Test |               |
|----------|----------|-----------|----------|-----------|---------------|
| >12      | 0        | 2         | 0        | 13,33     | Baik Sekali   |
| 9-11     | 2        | 6         | 13,33    | 40,00     | Baik          |
| 6-8      | 6        | 7         | 40,00    | 46,67     | Cukup         |
| 3-5      | 5        | 0         | 33,33    | 0         | Kurang        |
| <2       | 2        | 0         | 13,33    | 0         | Kurang Sekali |
| Jumlah   | 15       | 15        | 100      | 100       |               |

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *small sided games* terhadap kemampuan *shooting* dengan kelas interval 9-11 sebanyak 2 orang (13,33%) dengan baik, kelas interval 6-8 sebanyak 6 orang (40,00%) dengan cukup, kelas interval 3-5 sebanyak 5 orang (33,33%) dengan kurang dan kelas interval <2 sebanyak 2 orang (13,33%) dengan kategori kurang sekali sedangkan kategori baik sekali tidak ditemukan sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *small sided games* terhadap kemampuan *shooting* dengan kelas interval >12 sebanyak 2 orang (13,33%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 9-11 sebanyak 6 orang (40,00%) dengan kategori baik dan kelas interval 6-8 sebanyak 7 orang (46,67%) dengan kategori cukup, sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung} (9,99) > t_{tabel} (1,761)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 15. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola Ronah FC Kabupaten Lima Puluh Kota.

Pengaruh latihan *small sided games* terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan kemampuan *shooting*. Metode SSG tersebut mempunyai prinsip latihan sepakbola melalui pendekatan bermain. Berdasarkan filosofi ini, tuntutan penting sepak bola ditangani. Tuntutan pertama dan paling krusial dalam sepakbola adalah bagaimana pemain mengaplikasikan apa yang dibutuhkan dalam sebuah permainan. Dalam penelitian ini latihan SSG hanya fokus pada peningkatan kemampuan *shooting*. Diluar itu latihan SSG bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik lainnya. Pelatih bisa melakukan improvisasi bentuk latihan sesuai tujuan yang ingin dicapai. Namun yang pasti pelatih harus meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain agar bisa bermain dengan baik. Menurut (Ridho, B, Moch. Asmawi, Widiastuti, Firmansyah Dlis, 2020) Sepakbola modern dilakukan dengan pressure yang tinggi sehingga dibutuhkan keterampilan teknik dasar agar bisa lepas dari pressure lawan dan bisa menguasai bola dengan baik.

Dengan demikian jelaslah bahwa latihan *small sided games* yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan sepakbola Ronah FC Kabupaten Lima Puluh Kota dengan

penerapan latihan yang tidak terlepas dari intensitas, durasi dan interval latihan *small sided games*. Apabila latihan *small sided games* tidak diberikan kepada pemain Ronah FC Kabupaten Lima Puluh Kota, maka kemampuan *shooting* tidak akan mengalami peningkatan apapun. Demikian juga sebaliknya, Apabila intensitas, durasi dan interval latihan *small sided games* ditingkatkan maka peningkatan kemampuan *shooting* sepakbola pemain sepakbola Ronah FC Kabupaten Lima Puluh Kota juga akan semakin baik.

### SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan Small Sided Games terhadap kemampuan *shooting* pemain sepakbola Ronah FC Kabupaten Lima Puluh Kota.

### DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing*. Jurnal sporta Saintika, Vol 3 No 1.
- Emral, E., & Yudi, A. 2021. *Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se- Kabupaten 50 Kota*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 3(1), 1-5.
- Fathurrohman, Muhammad. 2016. *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Yogyakarta. Ar-ruzz Media.
- Luxbacher, A Joseph . 2014. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta. Rajawali Pres.
- Mielke , Danny. 2007 . *Dasar - Dasar Sepak bola*. Bandung : Pakar Raya.
- Rajidin. 2014. *Model Latihan Shooting ke Gawang pada Mahasiswa UKM Sepakbola*

*IKIP-PGRI. Pontianak.*

Ridho Bahtra, Moch. Asmawi, Widiastuti, Firmansyah Dlis (2020). *Improved VO2Max: The Effectiveness of Basic Soccer Training at a Young Age*. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8(3), 97 - 102.

Yulifri, Y. 2018. *Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Padang Pariaman*. JURNAL STAMINA, 1(1), 451-457.