Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 7 No 2 Februari 2024
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

Latihan *Small Side* Game Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB PSG

Ilham[1], Yulifri[2], Willadi Rasyid[3], Mardepi Saputra[4]
Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia[1234]
[1]ilham19086162@gmail.com, [2]yulifri@fik.unp.ac.id, [3]will@yahoo.com,
[4]mardepi@fik.unp.ac.id
Doi: https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.32

Kata Kunci : Latihan Small Side Game, Keterampilan dribbling

Abstrak : Masalah penelitian adalah kurangnya keterampilan dribbling Pemain SSB PSGSitujuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuipengaruh latihan small side game terhadap keterampilan dribbling Pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari.Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota yang mengikuti latihan berjumlah 59 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik purposive sampling, maka sampel penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan dribbling test untuk mengukur keterampilan dribbling.Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan α = 0,05.Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : "Terdapat pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu thitung = 10,60 >ttabel = 1,729."

Keywords* : *Small Side Game Practice, Dribbling skills.

Abstract *: The research problem was the lack of dribbling skills of SSB PSG players Situjuah Gadang, Situjuah Limo Nagari District. This study aims to determine the effect of small side game training on the dribbling skills of SSB PSG players Situjuah Gadang, Situjuah Limo Nagari District. This type of research is pseudo-experimental research. The population in this study was SSB PSG Situjuah Gadang players, Situjuah Limo Nagari District, Fifty City Regency who participated in the training totaling 59 people.The sampling technique is by purposive sampling technique, then the sample of this study amounted to 20 people. The instrument in this study uses a dribbling test to measure dribbling skills. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using the mean difference test formula (t test) with a significant level of α = 0.05. From the data analysis carried out, the results were obtained: "There is an effect of small side game training on improving the dribbling skills of SSB PSG Situjuah Gadang players, Situjuah Limo Nagari District, with the acquisition of a test coefficient "t", namely tcalculate = 10.60 > ttable = 1.729.".*

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan permainan yang sangat digemari oleh masyarakat di seluruh dunia begitupun di Indonesia. Sepakbola diminati berbagai kalangan mulai dari anak kecil, remaja,

dewasa, dan bahkan orang tua karena olahraga sepakbola tidak memerlukan banyak biaya, bahkan olahraga ini bisa dimainkan hanya dengan peralatan yang sederhana seperti bola dan lapangan untuk guna mengembangkan teknik dasar sepakbola. Sepakbola dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki gawang yang dilengkapi jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang di masing-masing lawan. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. (Rahmat Setyawan dkk, 2023)

Menurut Muhammad Iqbal Permana, dkk (2022), "Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya kearah gawang lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan". Lebih lanjut Ejen Subarto & Anton Komaini (2019) menjelaskan, "Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satu nya penjaga gawang.Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukumannya".

Farel Prihandoni, dkk (2022) menjelaskan, "Terdapat empat momen penting dalam sepakbola diantaranya pada saat kita menguasai bola, lawan menguasai bola, transisi dari menyerang kebertahan dan transisi dari bertahan ke menyerang". Selanjutnya, Febri Adi Kartian & Didin

Tohidin (2019) menambahkan, "Pemain sepakbola dapat dapat mencapai kesuksesan apabila pemaain tersebut memiliki empat faktor yaitu : faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan dan faktor keberuntungan."

Muhammad Farras Fatih, dkk (2023), menerangkan, "Tujuan sepakbola yaitu "permainan yang bisa dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain, setiap tim akan berusaha memainkan bola dan menjaga bola supaya tidak direbut oleh lawan dengan tujuan akhir memasukan bola ke gawang lawan untuk memperoleh skor"

Ahmad Trifandi Candra & Suwirman (2019) menjelaskan, "Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain sepakbola tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, teknik, dan mental. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Lebih lanjut Yolla Gilang Permadhie & Arsil (2020) menjelaskan, "Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri pemain itu sendiri seperti sarana dan prasarana, intruksi pelatih, keluarga dan gizi.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, setiap anggota tim harus menguasai teknik dasar dalam bermain seapkbola, seperti: dribbling, passing, shooting dan controlling agar dapat meraih kemenangan dalam setiap pertandingan yang dijalani. Teknik merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Umar Saleh, dkk (2019) menjelaskan, "Apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang bagus dan diimbangi dengan kemampuan teknik, taktik, dan mental yang bagus pula, permainan sepakbola akan indah untuk dimainkan, bahkan dalam suatu pertandingan akan mudah untuk

Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 7 No 2 Februari 2024
Halaman 256-265

memperoleh kemenangan".

Menurut Miftahul Ilmi & Yanuar Kiram (2019), "Dribbling merupakan gerakan dalam memindahkan dan memainkan bola saat permainan berlangsung dan merupakan teknik dasar sepakbola yang sangat dominan digunakan baik dalam menyerang, bertahan, transisi bahkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan". Rendi Wahyu Anugrah & Donie (2019), "Dribbling merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak atau bersiap melakukan operan atau tembakan".

Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya . Dribbling dapat dilatih secara bersamasama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Dalam pelaksanaanya teknik dasar menggiring bola (dribling) ini banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor diantaranya adalah: kemampuan/kompetensi seorang pelatih, kondisi fisik pemain, kondisi mental, ketersediaan sarana dan prasarana latihan dan masih banyak lagi.

Kemampuan dalam bermain sepakbola yang tidak lepas dari peran seorang pelatih. Seorang pelatih yang handal akan mampu dengan cepat menemukan masalah yang dialami oleh anggota timnya dan juga cepat menemukan solusi dari permasalah yang terjadi dilapangan. Seorang pelatih yang dengan kompetensi yang baik bisanya juga memiliki kecerdasan serta pengalaman yang tidak sembarangan yang membuat ia memiliki kompetensi yang baik. Sebaliknya, pelatih yang minim pengalaman, wawasan yang masih kurang serta kecerdasan yang kurang juga nantinya tidak akan dapat memanage tim dengan baik. Alhasil, semua teknik, taktik serta program latihan yang telah dirancang sedemikian rupa tidak akan berjalan dengan baik dan prestasi membanggakan seperti yang dicita-citakan tidak akan tercapai.

Menurut Eusabius Agusto Molo Kadju, dkk (2021), "Peningkatan prestasi olahraga diperoleh dengan Terencana, Sistematis, Bertahap, dan Berkelanjutan pelatihan dan pengembangan game". Lebih spesifik Alchonity Harika Fitri, dkk (2021) menjelaskan, "Permainan sepak bola yang baik membutuhkan pelatihan teknis dasar. Ada banyak gerakan teknis dasar dalam sepak bola. seperti: dribbling, passing, shooting dan controlling".

Program latihan merupakan berbagai macam cara yang dilakukan dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan para pemain dilapangan. Program latihan yang baik adalah program latihan yang mampu meningkatkan keterampilan dasar seorang pemain sepakbola khususnya teknik dasar dribbling serta dapat dan tepat digunakan untuk semua pemain. Dengan dipilihnya program latihan yang baik, maka akan dapat meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh pemain sehingga prestasi yang cemerlang seperti yang didambakan dapat tecapai. Sebaliknya jika program latihan yang diberikan hanya berhasil untuk 1 atau 2 orang pemain saja berarti program latihan yang diberikan tidak bisa digunakan seterusnya. Jika hal ini tersebut dilakukan maka akan menimbulkan masalah yang dikemudian hari.

Di Sumatera Barat sepak bola banyak menyita perhatian kalangan muda dan anak-anak ,hingga banyak berdiri klub-klub,sekolah sepakbola, dan tempat pelatihan sepakbola yang tersebar dari kota hingga ke daerah-daerah yang nantinya muncul bibit-bibit berpotensi dan berkualitas

. Kabupaten Lima Puluh Kota kota juga tidak mau ketinggalan dengan kota-kota lain di Sumatera Barat dalam membina pemain sejak usia dini dan muda, terbukti dengan adanya tempat pelatihan pemain sepakbola di nagari-nagari di Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota. Salah satu wadah pembinaan pemain sepakbola berbentuk Sekolah sepakbola (SSB).

Safriman & Yulifri (2019) menjelaskan, "Pembinaan olahraga adalah suatu usaha atau kegiatan yang di jalankan dengan sengaja, teratur dan terencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. klub sepakbola pada umumnya sebagai lembaga nonformal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pembinaan tersebut". Jupan Ramadhan, dkk (2023) mengartikan sekolah sepakbola sebagai wadah pembinaan prestasi bagi atlet usia dini yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan sepakbola dimassa depan. Sekolah sepakbola harus memiliki komponen-komponen yang mendukung dan diantaranya seperti penanggung jawab, pelatih yang sudah mempunyai sertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan".

SSB PSG Situjuah Gadang adalah salah satu wadah tempat pembinaan sepakbola yang ada di Kecamatan Situjuah Limo Nagari sebagai rangkaian pembinaan yang diharapkan oleh PSSI, yang telah terdartar di Askab di Kabupaten Lima Puluh kota. SSB PSG Situjuah Gadang ini diharapkan terus melahirkan bibit-bibit sepakbola kebanggan Kabupaten Lima Puluh Kota maupun Sumatera Barat. Jumlah atlet pemain sepakbola binaan yang terdaftar di SSB PSG Situjuah Gadang ini pada tahun 2017-2018 berjumlah sekitar 20 orang dengan pengelompokan usia dari 12-13 tahun (data pengurus SSB PSG Situjuah Gadang). Para pengurus dan pelatih telah memiliki sertifikat melatih yang diakui oleh PSSI.

SSB PSG Situjuah Gadang berdiri pada tahun 2006 dan telah banyak mengikuti berbagai turnamen baik tingkat Kabupaten maupun tingkat Provinsi. Tetapi,SSB ini dalam beberapa tahun terakhir mengalami penurunan prestasi. Adapun turnamen atau kejuaraan yang diikuti SSB PSG Situjuah Gadang dalam kurun waktu 3 tahun terakhir, diantaranya: Bina Muda Cup tahun 2021 terhenti di semi final, Latihan Bersama SSB Menera Batam kalah di semifinal.

Selanjutnya, Anniversary SSB Liberty Tahun 2022 kalah di semifinal, Festival Sepakbola Sago Team Yahun 2022 juga kalah di semi final. Kemudian di tahun 2023 SSB PSG Situjuah Gadang mengikuti beberapa turnamen tetapi tidak mendapatkan prestasi sama sekali.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara langsung dengan Pelatih SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu Arwin Syaf. Permasalahan pemain SSB PSG Situjuah Gadang yang sering terjadi dilapangan yaitu dalam hal teknik terutama keterampilan dribbling. Adapun permalahannya meliputi,pemain pada saat melakukan dribbling bola sering lepas dari penguasaan dan dapat dengan mudah diambil lawan, masih banyak pemain melakukan kesalahan langkah kaki pada saat melakukan dribbling, masih banyak pemain melakukan kesalahan perkenaan pada saat melakukan dribbling dan pemain tidak memperhatikan bola saat melakukan teknik dasar dribbling sepak bola yang mengakibatkan bola tidak terkuasai dengan baik pada saat melakukan dribbling sepak bola.

Selanjutnya, pelatih SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari

Kabupaten Lima Puluh Kota menjelaskan, permasalahan lain pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota dalam memperoleh prestasi maksimal yaitumasih kurang baiknya kemampuan pemain dalam memahami dan melaksanakan bentuk-bentuk latihan yang diterapkan pelatih. Terlihat di beberapa latihan dan uji coba pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota masih kesulitan dalam mengembangkan keterampilan disaat menggiring/men-dribbling bola. Berdasarkan hal tersebut, pelatih diharuskan untuk dapat memilih program latihan yang tepat yang dapat meningkatkan keterampilan dribbling pemain.

Berdasarkan pengamatan Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota melakukan latihan, program latihan yang diterapkan pelatih kurang bervariasi dan cenderung monoton. Hal ini berpengaruh, sehingga menyebabkan pemain cepat bosan dan tidak bersungguh-sungguh dan tidak fokus dalam latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih dalammeningkatkan keterampilan dribblingpemain adalah bentuk latihan small side games. Small Side Games yang merupakan cara berlatih teknik (gerakan) yang dilakukan dalam bermain atau bentuk permainan. Small side games yaitu bentuk latihan permainan dalam sepakbola yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas pemain dan di lapangan yang berukuran lebih kecil dan tidak memakai penjaga gawang. Penyampaian materi latihan yang dijabarkan dalam bentuk bermain secara terpisah, sehingga atlet dapat menguasai setiap unsur atau elemen setiap gerakan terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakkan selanjutnya secara keseluruhan. Dengan menguasai teknik dalam bermain dan secara keseluruhan diharapkan dapat menguasai dribbling, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk memindahkan bola dengan sasaran yang ingin dicapai.

Berdasarkan realita di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai "Pengaruh latihan small side game terhadap keterampilan dribbling Pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari".

METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian eksperimen semu., yaitu melihat melihat pengaruh latihan small side games terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari. Waktu dan Tempat Penelitian. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Bola SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September 2023 sampai dengan Oktober 2023.

Populasi penelitian ini adalah pemain yang mengikuti latihan di SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota berjumlah 59 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan pupposive sampling. Sehingga, sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang.

Penelitian ini akan menggunakan rancangan one grup pre-test-post-test design yaitu satu kelompok eksperimen diukur variabel dependenyya (pretest), kemudian diberikan stimulus (treatment) dan diukur

kembali variabel dependennya (post test) tanpa kelompok pembanding. Instrumen/tes dalam penelitian ini menggunakan tes Dribbling test.

Setelah hasil data diperoleh dalam penelitian ini, selanjutnya data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan formula uji 't'.

HASIL

Deskripsi Data Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu mengenai pengaruh latihan small side games terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari, maka didapatkan hasilpengukuran data awal (pre-test) dan data akhir (post-test) keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel denganbentuk latihan small side games, dilakukan terlebih dahulu dilakukan tes awal keterampilan dribbling. Pada tes awal dari 20 orang sampel diperoleh nilaitertinggi yaitu11,57 detik, nilai terendah 13,16 detik, dengannilai rata-rata adalah 12,56 detik dan median serta standar deviasi 0,45.

Data Akhir (Post-Test)

Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan bentuk latihan small side games selama 16 kali pertemuan dilakukan tes akhir atau post-test keterampilan dribbling. Pada tes akhir 20 orang sampel diperoleh nilaitertinggi yaitu 11,26 detik, nilai terendah 12,78 detik,dengannilai rata-rata adalah 12,19 detik dan median 12,21 detik serta standar deviasi 0,39.

Berdasarkan deskripsi data pre-test dan post-test di atas terlihat bahwa Keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari tidak sama sebelum dan setelah diberikan bentuk latihan small side games. Terdapat peningkatan rata-rata Keterampilan dribbling setelah diberikan bentuk latihan small side games yaitu dari 12,56 detik naik menjadi 12,19 detik.

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data Penelitian

Sebelum dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas. Uji normalitas data dilakukan dengan mengunakan uji liliefors. Untuk lebih jelasnya deskripsi analisis uji persyaratan analisis data tersebut, maka dapat dilihat pada penjelasan sebagai berikut :

Tabel 9.Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Data Pre test	20	0,093	0,190	Normal
2	Data Post test	20	0,166	0,190	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data pre-test kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan bentuk latihan small side games diperoleh skor Lo = 0,093 dengan n = 20, dan Ltab pada taraf pengujian signifikan α = 0,05 diperoleh 0,190 yang lebih besar daripada Lo. Atau dengan kata lain 0,166 < 0,190 atau Lo < Lt. Jika Lo < Lt maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data keterampilan

dribbling hasil pree-test sebelum diberikan perlakuan bentuk latihan small side games berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data pos-test sampel yang diberikan perlakuan bentuk latihan small side games diperoleh skor Lo= 0,166 dengan n=20, dan Ltab pada taraf pengujian signifikan α=0,05 diperoleh 0,190 yang lebih besar daripada Lo. Atau dengan kata lain 0,166 < 0,190 atau Lo < Lt. Jika Lo < Lt maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data keterampilan dribbling hasil post-test setelah diberikan bentuk latihan small side games tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data Penelitian

Uji homogenitas dilakukan terhadap variabel menggunakan uji Varians dengan taraf signifikansi α = 0,05, kriteria pengujian adalah bahwa H0 ditolak apabila F0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi Ft dan sebaliknya H0 diterima apabila Ft lebih besar dari F0.

Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada lampiran, sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian

Variabel	Nilai Varians	Fhitung	F tabel	Keterangan
Sebelum diberi bentuk latihan small side games				
	0,20	1,35	3,49	Homogen
Sesudah diberi bentuk latihan small side games				
	0,15			

Keterangan :
Fh= nilai Fhitung
Ft= nilai Ftabel

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas variabel penelitian di atas ditemukan bahwa harga Fhitung yang diperoleh lebih kecil dari harga Ftabel pada taraf signifikansi α = 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh bentuk latihan small side games terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t, dimana:Ho=Tidak terdapatpengaruh latihan small side game terhadap keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari.Ha =Terdapat terdapat pengaruh latihan small side game terhadap keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari.

Jika, th > tt = Ho ditolak, Ha diterima

Jika, th < tt = Ho diterima, Ha ditolak

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean(uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) yaitu thitung = 10,60 > t tabel = 1,729 (Untuk analisis uji t selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran).

Untuk lebih jelas dapat dipahami melalui rangkuman tabel hasil analisis data dibawah ini :

Tabel 11. Rangkuman Hasil (uji t)

Dk= (N-1)	thitung	ttabel
α = 0,05	Kesimpulan	
20 – 1 = 19	10,60	1,729

Ho ditolak, Ha Diterima

Keterangan :

th = koefisien uji beda mean hitung

ttab = koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai th > tt (10,60 > 1,729). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari. Berarti dapat disimpulkan bentuk latihan small side game dapat meningkatkan Keterampilan dribbling pemain sepakbola.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan yaitu terdapat pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari dengan th > tt (10,60 > 1,729). Bagi atlet atau pelatih yang ingin meningkatkan keterampilan dribbling maka bentuk latihan small side game bisa jadi pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan bentuk latihan small side game secara keseluruhan dapat meningkatkan keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari.

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan terdapat peningkatan rata-rata keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagarisetelah diberikan bentuk latihan small side gameyaitu dari 12,56 detik naik menjadi 12,19 detik. Terjadinya peningkatan rata-rata keterampilan dribbling ini tentunya berdasarkan teori sebelumnya yang dikatakan bahwa, latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari beban latihannya selalu ditambah, sehingga dari penambahan beban latihan yang diberikan dapat mempengaruhi keterampilan dribbling permainan sepakbola. Sebagaimana yang

dinyatakan Syafrudin (2013:21), ”latihan adalah suatu pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi”.

Selanjutnya, dampak positif peningkatan rata-rata keterampilan dribbling ini terjadi karena bentuk latihan small side game mengadopsi dari kondisi dribbling yang terjadi pada saat pertandingan. Dari sisi pemain, mereka sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti treatment ini menjadikan suasana latihan tidak berlangsung monoton. Sebagaimana dinyatakan Hanispi (2021:8), bahwa “penerapan model variasi latihan dapat mengatasi kejenuhan dan meningkatkan keterampilan para pemain secara optimal”.

Untuk menguasai keterampilan dribbling yang baik maka dibutuhkan latihan khusus dan spesifik dalam hal meningkatkan keterampilan dribbling. Latihan merupakan proses untuk mencapai prestasi maksimal, tidak hanya mengandalkan bakat dan minat dari atlet tersebut, tetapi harus diikuti dengan latihanyang terprogram, berjenjang dan berkelanjutan untuk dapat menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan kemampuan atlet. Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalamjangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh. Latihan olahraga pada dasarnya merupakan proses yang teratur dalam melengkapi mutu performance pemain. Fungsi latihan adalah untuk meningkatkan atau mengembangkan

unsur-unsur dalam permainan sepak bola agar kecakapan bermain dapat terbentuk.

Berdasarkan temuan penelitian, latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dribbling yaitulatihan small side games.Latihan small side games merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan suatu

permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik dan fisik sekaligus, latihan small side games lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik dan taktik dalam sebuah permainan (games), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Bentuk latihan small side games cocok untuk mengembangkan keterampilan dan kemempuan dribbling pemain sepak bola. Hal ini sudah dibuktikan dalam penelitian ini, bahwa bentuk latihan small side games berpengaruh terhadap keterampilan dribbling pemain sepak bola. Bentuk latihan small side games ini diasumsikan dapat meningkatkan keterampilan dribblingpara pemain karena latihan ini dalam pelaksanaannya mengadopsi dari dribblingyang sering terjadi pada pertandingan, selain itu dengan menerapkan bentuk latihan ini menjadikan pemain tidak jenuh atau monoton dan tidak cepat bosan dalam latihan. Dalam pelaksanaannya bentuk latihan small side games yang diterapkan pada penelitian ini berdurasi 16 kali pertemuan. Diharapkan kepada pemain untuk melakukan latihan small side games secara kontiniu dan terprogram, untuk mendapat hasil yang sempurna dari proses latihan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan dribbling pemain SSB PSG Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu thitung = 10,60 >ttabel = 1,729.

DAFTAR PUSTAKA

Alchonity Harika Fitri, Ambiyar & Ishak Aziz (2021). The Effect Of Repeat Training Methods On Increasing Passing Results Parts In Football. International Journal Of Humanities Education And Social Sciences (IJHESS) E-ISSN: 2808-1765. Volume 1, Number 3.

Aldo, Nazar Putra ; GAZALI. Vivaldi. Kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan kemampuan dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. Multirateral:Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2017, 16.2.

Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola . Jurnal MensSana,2(2),99-105.

Ejen Subarto, Anton Komaini (2019). Profil Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Selagan Jaya Kota Mukomuko. Jurnal Stamina, Vol. 2 No. 4.

Emral, E, Situmorang, G. N., Putra, A.N., & Zulbahri, Z. (2023). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan keakurasi shooting futsal SMP N 15 Padang Jurnal JPDO,6(6), 121-128.

Eusabius Agusto Molo Kadju, Mugiyo Hartono & Fajar Awang Irawan

(2021). The Evaluation Program of Coaching Football Achievement of East Nusa Tenggara Province Training Centre at the XX PON. Journal of Physical Education and Sports. Vol. 10 No. 3.

Farel Prihandoni, Rosmawati, Arsil & Sefri Hardiansyah (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Sepakbola Bina Muda Kabupaten Lima Puluh Kota. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol. 5, No.8

Febri Adi Kartian, Didin Tohidin (2019). Pengaruh Latihan One Leggeg Reactive Jump Over Danbarrier Hops Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Tim

Sepakbola Kayro Fckabupaten Kerinci.Jurnal Stamina, Vol. 2 No. 3.

Jupan Ramadhan, Aldo Naza Putra, Yulifri, Sri Gusti Handayani (2023). Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Siswa Sekolah Sepakbola Wiradirga Padang. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol. 2, No.2.

Muhammad Farras Fatih, Edwarsyah, Erianti & Mardepi Saputra(2023). Studi Kemampuan Teknik Pemain Sekolah Sepakbola Bbc Batuang Taba U-14 Kota Padang. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga (JP&O). Vol. 6, No.10

Rahmat Setyawan, Arsil, Willadi Rasyid & Haripah Lawanis (2023). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga (JP&O). Vol. 6, No.4

Rendi Wahyu Anugrah, Donie (2019). Analisis Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Klub Psps Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir. Jurnal Patriot, Vol. 1 No. 1.

Safriman & Yulifri (2019). Pembinaan Olahraga Sepakbola Pada Ssb Panti Putra Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga (JP&O). Vol. 2, No.7

Sepriadi, S., Hardiansyah,S., Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi . Mesia Ilmu Keolahragaan Indonesia , 7(1), 24-34.

Putra, A., Bakthiar, S., Yulifri, Y., & Martha, I. A (2023). Teknik Dasar Sepakbola Dribbiling Siswa SMA 9 Padang. Jurnal JPDO, 6(7), 33-36.

Umar Saleh, Muhammad Sazeli Rifki & Didin Tohidin (2019). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Klub Sepakbola GarudaTapusKecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman. Jurnal Stamina, Vol. 2 No. 2.

Yulifri, Y, Debyanto, K., Atradinal, A., Tinjauan Kondisi Fisik Permainan Satelite Futsal Klub Kota Padang. Jurnal JPDO, 5(2), 85-91.