



PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PERMAINAN SEPAK BOLA SMP NEGERI 32 PALEMBANG

THE EFFECT OF *SMALL SIDED GAMES* TRAINING ON IMPROVING *THE DRIBBLING* ABILITY OF SOCCER GAMES SMP NEGERI 32 PALEMBANG

Febri Marda Tristiyanto¹, Ramanata Disurya², Putri Cicilia Kristina³,

^{1,2,3} Jurusan Pendidikan Jasmani, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang,

Jalan A. Yani Lr. Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang, Indonesia

Email :febrimarda27@gmail.com, putrick@univpgri-palembang.ac.id,.

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya tingkat kecepatan dan keseimbangan dari siswa sehingga rendahnya kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa. Metode penelitian ini adalah Kuantitatif eksperimen dengan rencana peneitian *one group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes *dribbling* melewati rintangan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 32 Palembang sebanyak 15 siswa, pengambilan sampel dengan *sampling jenuh*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t. Hasil penelitian diperoleh nilai t-hitung sebesar $<0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kemampuan *dribbling* pada *pretest* dan *posttest* setelah dilakukan *treatment*. Pada subjek penelitian ini rata-rata *pretest* 31,064 dan *posttest* 15,443, jadi selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* sebesar 15,621. Hal ini berarti setelah diberi latihan *small sided games* terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa.

Kata Kunci : *Small Sided Games, Dribbling, Sepak Bola.*

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of speed and balance from students so that low *dribbling* ability in soccer games. The purpose of this study was to determine the effect of *small sided games* training on improving students *dribbling* ability. This research method is a quantitative experiment with a research plan of *one group pretest-posttest design*, which is an experiment carried out only on one group without a comparison group with data collection techniques using *dribbling* tests past obstacles. The population in this study was 15 football extracurricular students at SMP Negeri 32 Palembang, sampling with *saturated sampling*. The data analysis technique uses hypothesis test with t-test analysis. The results of the study obtained a t-count value of $<0.001 < 0.05$ then rejected and accepted. It can be concluded that





there is a significant influence of H_0 rejected and H_a *dribbling ability* on the *pretest* and *posttest* after *treatment*. In this study subjects, the average pretest was 31,064 and posttest 15,443, so the average difference between pretest and posttest was 15,621. This means that after being given small sided games practice, there is an increase in *dribbling* skills in students.

Keywords: *Small Sided Games, Dribbling, Football.*

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah cara pengolahan bagaimana memainkan bola maupaun pengolahan gerak tubuh dalam bermain bola. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih kuat dapat melakukan getakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat permainan, hampir menyamai kecepatan *sprinter* dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepet (Agustina, 2020).

Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, dengan tujuan memperbaiki performa atlet (Agustina, 2020). Sedangkan menurut (H.Sukirno&Putri Cicilia Kristina, 2019, hal. 167) Latihan merupakan suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban latihan yang diberikan.

Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan keterampilan yang cukup sulit ditingkatkan, untuk menguasai bola dalam teknik *dribbling* diperlukan sebuah metode latihan yang baik dan tepat yang dilakukan secara intensif serta didukung dengan kondisi fisik yang baik agar tujuan sepakbola dengan penguasaan bola yang baik akan tercapai (Mubarok & Mudzakir, 2020).

Peneliti terdahulu yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah penelitian dari Mochamad Zakky Muubarok, Dicky Oktora Mudzakir yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games Dribbling* Permainan Sepak Bola” penelitian ini memiliki latar belakang dan hasil yang bisa dijadikan acuan dalam penulisan penelitian ini yaitu, meningkatkan keterampilan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan

dribbling masih cukup rendah. Hal ini dikarenakan peserta didik masih belum paham dalam melakukan *dribbling*. Faktor yang mempengaruhi masalah ini adalah prasarana yang ada disekolah masih belum dioptimalkan dengan baik yang mengakibatkan kurangnya tingkat kecepatan dan keseimbangan dari siswa, maka salah satu upaya yang dapat peneliti tawarkan dalam permasalahan ini adalah diberikannya latihan *Small Sided Games* yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas sangat dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa dalam permainan sepak bola. Latihan *Small Sided Games* merupakan model latihan yang dapat membantu siswa dalam mengasah kemampuan *dribbling* siswa dilapangan yang berukuran kecil dari lapangan yang sesungguhnya sehingga siswa dapat melakukan latihan dengan baik. Dengan ini penulis akan meneliti "Pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* permainan sepak bola SMP Negeri 32 Palembang".

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa SMP Negeri 32 Palembang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan ialah metode eksperimen *one-group pretest-posttest design*. Dasar dari penggunaan metode eksperimen ialah kegiatan percobaan dengan *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) dan *post-test* (sesudah diberikan Perlakuan) dengan latihan *small sided games*.



Menurut (Sugiyono, 2022, p. 110) metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode kuantitatif, digunakan terutama apabila ingin melakukan percobaan untuk mencari pengaruh variabel independent/*treatment*/perlakuan tertentu terhadap variabel dependen/hasil/*output* dalam kondisi yang terkendalikan.

Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 32 Palembang yang beralamat di Jln. PDAM, Tirta Musi, Kelurahan Karang Jaya, Kecamatan Gandus, Kota Palembang Sumatera Selatan. Proses penelitian ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dalam seminggu, 2 pertemuan *pretest-posttest* dan 14 kali *treatment*, dan penelitian ini dimulai bulan Mei 2023.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Palembang yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan penulis ialah *sampling jenuh*. Menurut (Sugiyono, 2022) sampel jenuh adalah sampel yang bila ditambah jumlahnya dan tidak akan menambah keterwakilan sehingga tidak akan mempengaruhi nilai informasi yang telah diperoleh. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. Dikarenakan menggunakan *sampling jenuh* jadi yang akan menjadi sampel adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Palembang yang berjumlah 15 orang.

Teknik pengumpulan data atau pengambilan data yaitu dengan menggunakan tes dan pengukuran. Pada tes awal peneliti melakukan pengambilan data dengan pengambilan nilai kemampuan *dribbling*. Kemudian pada tes akhir setelah diberikan perlakuan peneliti menggunakan kembali pengambilan nilai kemampuan *dribbling* untuk melihat hasil pada siswa. Peneliti ini melakukan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas data dan uji-t dengan menggunakan statistik parametrik menggunakan bentuk program SPSS 29.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh

latihan *small sided games* terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepak bola SMP Negeri 32 Palembang. Hasil penelitian didapat sebagai berikut, untuk hasil Tes Awal (*pre-test*) sebelum latihan *small sided games* nilai minimum adalah 32,50 detik, sedangkan nilai maksimal adalah 28,12 detik. Rata-rata (*Mean*) adalah 31,064 detik, dengan simpang baku (*standar Deviation*) adalah 1,362271. Sedangkan untuk Tes Akhir (*Post-test*) setelah latihan *small sided games* nilai minimum adalah 18,12 detik, sedangkan nilai maksimal adalah 13,40 detik. Rata-rata (*Mean*) adalah 15,44333 detik, dengan simpang baku (*Standar Deviation*) adalah 1,707486.

1. Uji Normalitas Data

Setelah didapat data pada penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian terhadap nilai hasil *pretest* dan *posttest* guna mengetahui hasil kemampuan siswa dalam latihan *dribbling*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statis tic	Df	Sig.	Statis tic	df	Sig.
Pre-Test	.339	15	<.001	.807	15	.005
Post-Test	.238	15	.022	.853	15	.019

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Berdasarkan uji normalitas dimana menggunakan Shapiro-Wilk karna sampel yang digunakan <100 bahwa nilai pretest dan posttest lebih dari (0,05) dapat dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Data

Data dapat dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka data dapat dikatakan tidak homogen. (Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, 2017).

Tests of Homogeneity of Variances





Penin gkata n	Based on Mean	Levene			Sig.
		Statistic	df1	df2	
			1	28	.172
	Based on Median	.684	1	28	.415
	Based on Median and with adjusted df	.684	1	27.8 30	.415
	Based on trimmed mean	1.972	1	28	.171

Tabel 2. Uji Homogenitas Data

Dapat dilihat pada gambar diatas bahwa data dapat diperoleh nilai Sig sebesar 0,172, dikarenakan nilai Sig sebesar $0.172 > 0.05$ dapat disimpulkan sampel berasal dari populasi yang sama dan dinyatakan homogen.

3. Uji Hipotesis (Uji-t)

Paired Samples Test										
Pair	Prete st – Postt est	Mean	Std. De viation	Std. Err or	95% Confidenc e Interval of the Difference		T	df	Significa nce	
					Lower	Upper			One- Sided p	Two- Sided p
1		15.800	.862	.223	15.323	16.277	7.099	4	<.001	<.001

Tabel 3. Uji Hipotesis (Uji-T)

Didapat pada hasil hipotesis diatas dimana mempergunakan Paired Sampel Test adalah kriteria pengujian H_a diterima jika nilai signifikansi (two-sided) > 0.05 terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap hasil *dribbling* permainan sepak bola SMP Negeri 32 Palembang. Pada hasil Sig (two-sided) diperoleh nilai Sig adalah $< 0.001 < 0.005$ maka H_a diterima.

Minimal berisikan metode yang digunakan, populasi dan tehknik pengambilan sampel, instrumen penelitian serta tehknik analisi data yang digunakan.

KESIMPULAN

Data peneltian diperoleh dari hasil *pretest* dan data *posttest* yang dilakukan di kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 32 Palembang. Diantara *pretest* dan *posttest* terdapat *treamet* yang dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes *dribbling* melewati rintangan yang di tentukan menurut (Widiastuti, 2019). Instrumen ini sudah baku dan tidak perlu di uji coba lagi, dan layak untuk dijadikan dalam penelitian. Deskripsi data menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, median, modus, dan standar deviasi yang dapat digunakan untuk membantu dalam hasil dari uji normalitas untuk prasyarat dalam menentukan tehknik analisis selanjutnya. Hasil terakhir penelitian ditentukan uji hipotesis menggunakan test uji-T.

Berisikan pernyataan dari simpulan hasil dan pembahasan, yang memunculkan teori atau produk.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, R., & Helmi, B. (2020). Optimalisasi Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran. In Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian (Vol. 3, No. 1, pp. 659-665).

Agustina, R. S. (2020). *BUKU JAGO SEPAK BOLA* (Ira N.& Sa). cemerlang.

Alexandre, D., da Silva, C. D., Hill-Haas, S., Wong, D.P., Natali, A. J., de Lima, J. R. P., & Karim, C. 2012. "Heart rate monitoring in soccer: Interest and limits during competitive match play and training, practical application". Journal of Strength and Conditioning Research. 26.2890–2906..

Matondang, Mahmuddin & Tarmizi,, Ahmad. (2017). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting After Dribble Dengan Latihan Shooting After Centering Pass Terhadap Hasil Shooting Pada Pemain Sepakbola Sejati Pratama. Jurnal Prestasi. 1.





10.24114/jp.v1i1.6493

- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, B. (2017). *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Gramasurya.
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler Di Smp Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67
- Sudaryoto, M., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2017). Model Penilaian Kemampuan Bermain Sepakbola Dalam Small Side Game bagi Pemain Usia muda. *Journak of Physical Education and Sports*, 6(1), 72-75
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Sutopo). ALFABETA.
- Sukirno, P. (2019). *Dasar Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Universitas Sriwijaya
- Trianto, A.S. 2013. Pengaruh Latihan Small Sided Games 3 Versus 3 Terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola Usia Dini. (Online), 1(1): 1-9,
- Vinando, M., Insanisty, B., & Sutisyana, A. (2017). Analisis Kemampuan Short Pass Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sma Negeri Curup Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 28-34
- Widiastuti. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Persada.