

Bagian 2

# Prosiding

**SEMINAR NASIONAL  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN 2017**

*"Pendidikan Jasmani Berkarakter"*



**Editor :**

1. Dr. Hartati, M.Kes
2. Dr. Sukirno
3. Dr. Iyakrus, M. Kes
4. Dr. Meirizal Usra, M.Kes

**Kamis , 16 November 2017  
Gedung Pascasarjana UNSRI**



Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sriwijaya  
Sumatera Selatan, Indonesia

ISBN 978-602-51230-0-9



978-602-51230-0-9

**Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2017**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Sriwijaya**

ISBN: 978-602-51230-0-9

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**  
**Ber karakter**

**Prosiding Seminar Nasional**

**Reviewer**

1. Dr. Hartati, M.Kes
2. Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp.KFR. M.PH
3. Dr. Iyakrus, M.Kes
4. Destriana, M.Pd

**Editor**

Dr. MeirizalUsra, M.Kes  
Destriani, M.Pd  
Silvi Aryanti, M.Pd

**Layout**

Angga Setiawan

**Program Studi**

PendidikanJasmanidanKesehatan, FKIP UNSRI  
Jl. Raya Palembang –Prabumulih, KM 32 Indralaya  
Telp0711-580058  
Email:penjasfkipunsri@gmail.com

*Cetakan pertama, November 2017*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin

*Copyrigh*

**LATIHAN *SMALL SIDED GAME* 6 VERSUS 6 DAN 3 VERSUS 3  
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* SISWA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Arif Hidayat  
Universitas Bina Darma  
Sur-el: arif.hidayat@binadarma.ac.id**

**ABSTRAK**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan latihan *small sided game* 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kelekar. Metode penelitian menggunakan metode true eksperimen dengan jenis *two group pretest-posttest* desain. Sampel berjumlah 13 orang kelompok latihan 6 vs 6 dan 13 orang kelompok latihan 3 vs 3. Teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu tes kemampuan *passing* ke dinding. Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang diperoleh, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* 6 vs 6 terhadap kemampuan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ( $t$ -hitung 3,725 >  $t$ -tabel 1,78). Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* 3 vs 3 terhadap kemampuan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ( $t$ -hitung 2,415 >  $t$ -tabel 1,78). Terdapat perbedaan yang signifikan latihan *small sided game* 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ( $F$ hitung 5,712 >  $F$ tabel 3,89).

**Kata kunci:** latihan, *small sided game* 6 Vs 6, 3 Vs 3, *passing*, sepakbola

**PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh maksimal sebelas orang termasuk penjaga gawang dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya terhindar dari kemasukan gol oleh pemain lawan. *Passing* merupakan cerminan dari kerja sama tim, semakin banyak melakukan *passing* maka tim tersebut memiliki kekompakan yang baik. Semakin kompak tim tersebut maka kemungkinan memenangkan pertandingan semakin besar. Didalam permainan sepakbola modern, kebanyakan tim lebih memaksimalkan *passing* (umpan) pendek dari pada menggunakan *passing* (umpan) jauh. Itu dikarenakan *passing* pendek lebih efektif

untuk mengontrol permainan agar tidak mudah kehilangan *ball possession* (penguasaan bola).

Salah satu metode latihan yang dirasa mampu meningkatkan kemampuan umpan tersebut adalah dengan *small-sided games*. Dengan metode *small-sided games* yang didesain dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya, melibatkan seluruh pemain dalam suatu bentuk latihan, diharapkan bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan dilapangan. Untuk membantu pelatih mengatur pelatihan agar efektif dan efisien adalah melalui pengaturan besar kecilnya ukuran arena latihan atau dengan pembatasan-pembatasan jumlah pemain dan aktivitas, misalnya permainan satu atau dua sentuhan.

Small-sided games diharapkan mampu membuat pemain semakin cepat dalam bereaksi dan menentukan keputusan, misalnya setelah menerima umpan, pemain diharapkan bisa memberikan atau menyambung umpan kepada rekan satu timnya dengan cepat dan tepat. Karena arena lapangan yang kecil dan pembatasan sentuhan terhadap bola, maka ruang gerak semakin sempit. Hal tersebut akan membuat pemain mau tidak mau harus cepat bereaksi agar bola tidak terebut oleh lawan dan diberikan kepada teman satu tim dengan baik. Dengan metode latihan ini, diharapkan nantinya pemain dapat mengambil keputusan dalam memberikan umpan (passing) dengan cepat dan tepat saat bermain dalam permainan yang sesungguhnya. Ini akan berpengaruh baik untuk individu ataupun tim.

Menurut Sucipto (2000: 14) *passing* dapat dilakukan oleh pemain dengan dua jenis passing pendek dan passing panjang. Kedua dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Patri (2004: 28) jadi dapat dipastikan bahwa teknik umpan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Berbicara tentang dua hal yang paling mendasar dalam sepakbola yaitu passing dan gerakan tanpa bola. Jika tidak dapat melakukan passing, maka tidak dapat bermain sepakbola.

Menurut Furqon (2005:2) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pedagogis. Dari pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa penyempurnaan berarti meningkatkan kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh seorang atlet ke level yang lebih baik dari sebelumnya. Prinsip pedagogis ini menyangkut bagaimana latihan direncanakan, dan bagaimana memaksimalkannya, kemudian bagaimana cara mengajarkan skill dari cabang olahraga yang bersangkutan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet ke puncak prestasi yang akan dicapai.

Menurut Luxbacher (2005: 7) untuk mempercepat penguasaan pelatihan saat ini adalah metode permainan (games), hal ini

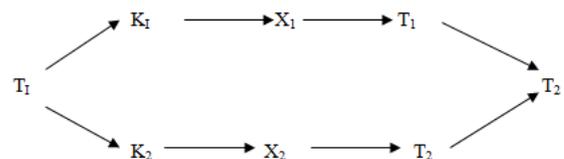
ditemukan untuk menyesuaikan dengan perkembangan pelatihan yang aplikatif, artinya dalam latihan menggunakan metode ini mengarah pada permainan yang sesungguhnya, namun dibuat dalam bentuk rancangan (setting) yang sederhana, ukuran kecil, jumlah pemain yang terlibat dalam kotak-kotak latihan (*grid*) menggunakan media bantu seperti pancang, pembatas (*cones*), rompi, dan bola yang cukup. Selain itu, dengan metode ini seorang pemain akan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Menurut Setiawan (2004: 6) small-sided games adalah suatu metode latihan sepakbola menggunakan lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit.” Sucipto (2000:1) small-sided games adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Small-sided games diharapkan mampu membuat pemain semakin cepat dalam bereaksi dan menentukan keputusan, misalnya setelah menerima umpan, pemain diharapkan bisa memberikan atau menyambung umpan kepada rekan satu timnya dengan cepat dan tepat. Karena arena lapangan yang kecil dan pembatasan sentuhan terhadap bola, maka ruang gerak semakin sempit.

## METODE PENELITIAN

### a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah (pretest-post test control group disain) dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Pretest-Posttest Control (Sumber: Arikunto, 2010)

## b. Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian akan dilakukan di lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Kelekar. Sedangkan waktu penelitian akan dilaksanakan pada pertengahan April sampai bulan Mei 2017.

## c. Target/Sasaran

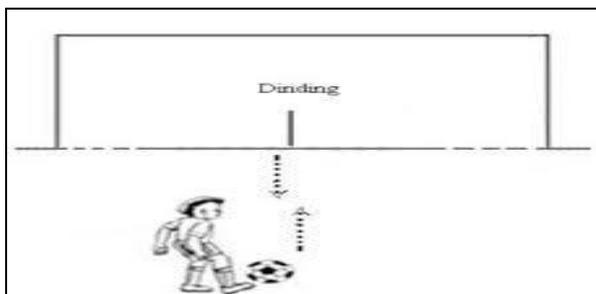
Dengan metode latihan ini dapat memperoleh hasil yang baik hasil dari passing dan mengetahui perbedaan dari latihan small side game 6 v 6 dan 3 v 3.

## d. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kelekar berjumlah 24 orang.

## e. Instrumen

Tes awal dan tes akhir yang dilaksanakan adalah menggunakan tes kemampuan passing ke dinding sasaran seperti pada gambar 2.



Gambar 2 *Passing* Sasaran  
Sumber : Nurhasan (2001: 4.26)

## f. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas Data  
Menggunakan kormolgrov smirnov
2. Uji Homogenitas  
Uji barlett menggunakan statistic chi kuadrat.
3. Uji Hipotesis  
Teknik analisis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ uji t “

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Uji Normalitas

Sebelum data di analisis untuk mengetahui pengaruh beberapa variabel terkait, data harus terlebih dahulu terdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya harga-harga yang dapat dipaparkan mengenai uji kenormalan menggunakan *kormolgrov smirnov*

Statistik	6 vs 6		3 vs 3	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Asymp. Sig. (2-tailed)	.504	.447	.616	.455
a. Test distribution is Normal.				

Tabel 1 Normalitas Kelompok Latihan

Sumber : Dokumentasi Peneliti

### 4.1.2.2 Uji Homogenitas

Setelah data berdistribusi normal, maka selanjutnya data dapat di uji dengan uji homogenitas. Adapun hasil uji homogenitas dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2. Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.854	1	10	.122

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh data baik pretest dan posttest kelompok latihan *small sided game* 6 vs 6 dan 3 vs 3 berdistribusi secara homogen karena nilai sig 0,122 diketahui lebih besar dari 0,05.

### 4.1.3 Uji Hipotesis

#### a. Pengaruh latihan *small sided game* 6 vs 6 terhadap kemampuan *passing*

Berdasarkan hasil uji hipotesis data untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided*

game 6 vs 6 terhadap hasil kemampuan passing dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Paired Sample Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	.42308	.11516	.30929	1.59696	.24919	3.725	12	.023

Sumber : Peneliti

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa nilai  $t_{hitung}$  3,725 lebih besar jika dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  yaitu 1,78 pada taraf signifikan 0,05%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* 6 vs 6 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar.

**b. Pengaruh latihan *small sided game* 3 vs 3 terhadap kemampuan passing**

Berdasarkan hasil uji hipotesis data untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided game* 3 vs 3 terhadap hasil passing sepakbola dapat dilihat pada tabel 4.

Sumber : Peneliti (2017)

Tabel 4 Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 2 Pretest - Posttest	.61538	.55044	.20040	1.10344	.12235	2.415	12	.007

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa nilai  $t_{hitung}$  2,415 lebih besar jika dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  yaitu 1,78 pada taraf

signifikan 0,05%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan 3 vs 3 terhadap hasil passing sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar.

**c. Perbedaan latihan *small sided game* 6 vs 6 dan latihan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing sepakbola**

Berdasarkan hasil uji hipotesis data untuk mengetahui perbedaan latihan *small sided game* 6 vs 6 dan latihan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing sepakbola dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5 ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.090	2	1.045	5.712	.370
Within Groups	12.833	10	1.283		
Total	14.923	12			

Berdasarkan tabel 5. diperoleh bahwa nilai  $f_{hitung}$  5,712 lebih besar jika dibandingkan dengan  $F_{tabel}$  yaitu 3,98 pada taraf signifikan 0,05%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan latihan *small sided game* 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar.

Adapun deviasi persentase antara kelompok latihan *small sided game* 6 vs 6 dan latihan 3 vs 3 dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini :

**Tabel 6 Deviasi Persentase Peningkatan**

No	Kelompok Latihan	Deviasi	Persentase
1	6 vs 6	12	60%
2	3 vs 3	8	40%
Deviasi Persentase			20%

Sumber : Peneliti (2017)

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang diperoleh, maka dapat dinyatakan hal-hal sebagai berikut :

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan small sided game 6 vs 6 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar (thitung 3,725 > ttabel 1,78).

Melihat hasil yang telah didapat di atas, sangat wajar jika small sided game 6 vs 6 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing siswa karena jika ditinjau dari makna dan tujuan permainan ini diciptakan adalah untuk mempermudah kemahiran siswa dalam meningkatkan keterampilan teknik.

Jenis permainan small sided game 6 vs 6 yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kelekar adalah permainan small sided game yang diorientasikan pada permainan passing. Tidak ada teknik lainnya seperti dribbling dan lain-lain, penekanannya hanya pada kualitas passing, sehingga shooting pun harus menggunakan teknik passing. Dengan pengalaman selama latihan berlangsung, maka siswa mengalami proses adaptasi yang cepat terhadap kemampuan passing siswa, sehingga pada saat pelaksanaan tes akhir siswa terjadi peningkatan yang signifikan.

- b. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan small sided game 3 vs 3 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar (thitung 2,415 > ttabel 1,78).

Tidak jauh berbeda dengan permainan dengan latihan 6 vs 6, latihan small sided game 3 vs 3 juga memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan passing. Hal tersebut dikarenakan pentingnya tujuan permainan tersebut dalam menciptakan suasana dan adaptasi tungkai terhadap kemampuan beberapa teknik penting seperti passing.

Keuntungan permainan small sided game 3 vs 3 adalah karena jumlah orang yang relatif sedikit, maka pemain lebih simpel dalam menguasai bola, sehingga durasi tungkai untuk menedang bola juga cukup banyak oleh sebab itu kemampuan small sided game 3 vs 3 memiliki pengaruh terhadap kemampuan passing.

- c. Terdapat perbedaan yang signifikan latihan small sided game 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar (Fhitung 5,712 > Ftabel 3,89).

- d. Besarnya persentase perbedaan kedua latihan small sided game 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing adalah 20% dengan latihan 6 vs 6 jauh lebih baik dibandingkan dengan latihan 3 vs 3 yaitu 60% berbanding 40%.

Hasil tersebut menjawab semua rangkaian teori yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya bahwa latihan small sided game 6 vs 6 dan 3 vs 3 memiliki perbedaan yang signifikan dalam pengaruhnya terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar. Besarnya perbedaan kedua latihan tersebut adalah sebesar 20%, (lampiran 3), hal tersebut sangat beralasan mengingat kedua jenis latihan ini adalah jenis latihan yang sama-sama menekankan pada peningkatan kualitas passing seseorang.

Berdasarkan temuan penelitian di atas, siswa sudah sebaiknya agar dilatih oleh para pelatih dengan menekankan jenis-jenis permainan small sided game. Khususnya keterampilan passing. Permainan dengan jenis small sided game ini dapat dilakukan dengan beberapa jenis variasi misalnya dengan menentukan jumlah orang yaitu 6 vs 6 atau 3 vs 3. Dengan semakin banyak variasi sudah tentu permainan ini akan lebih menarik.

Berdasarkan kedua kelompok latihan yang paling menonjol peningkatannya adalah dengan jumlah pemain 6 vs 6. Alasannya karena dengan pemain yang banyak maka setiap pemain

memiliki kesempatan yang sama untuk menguasai bola dibandingkan dengan 3 vs 3, oleh karena itu peneliti menyarankan agar pelatih dapat memainkan latihan small sided game dengan jumlah pemain 6 vs 6.

[VII] Sucipto. 2000. Sepak Bola. Universitas Negeri Yogyakarta.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang diperoleh, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan small sided game 6 vs 6 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar (thitung 3,725 > ttabel 1,78).
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan small sided game 3 vs 3 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar (thitung 2,415 > ttabel 1,78).
- c. Terdapat perbedaan yang signifikan latihan small sided game 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar (Fhitung 5,712 > Ftabel 3,89).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [I] Arikunto. Suharsimi. 2010. Metodologi Penelitian. Alfabeta; Bandung.
- [II] Furqon. Abdi. 2005. Berlatih Sepak Bola. Gilang Pers; Bandung.
- [III] Luxbacher. 2004. Sepak Bola. Alfabeta. Bandung.
- [IV] Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Olahraga. Universitas Terbuka.
- [V] Patri. 2004. Mahir Sepak Bola. Reksa Cipta: Jakarta.
- [VI] Setiawan. 2004. Hubungan Power Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Jarak Jauh. Universitas Negeri Surabaya.