

The Effect of Small Side Games Training on Dribbling Abilities in Laskar Futsal Players in Sorong District

Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Futsal Laskar Kabupaten Sorong

Farida Falentina Karma¹, Saiful Anwar², Leo Pratama³

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Farida Falentina Karma

✉ faridakarma9@gmail.com

History:

Submitted: 15-12-2024

Revised: 25-12-2024

Accepted: 30-12-2024

Keyword:

small sided games; passing skills; futsal.

Kata Kunci:

Small sided games; keterampilan passing; futsal.

How to Cite:

Falentina Karma, F., Saiful Anwar, & Leo Pratama. (2025). The Effect of Small Side Games Training on Dribbling Abilities in Laskar Futsal Players in Sorong District. JURNAL MUARA OLAHRAGA, 7(1), 272-280.
<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2637>

Abstract

This research was motivated by LASKAR players who often made passing errors. In the match, only half of the total passes made were successful. The aim of this research is to determine the effect of small sided games training on passing skills in Laskar players. This research method is a quasi-experimental, one group pretest-posttest design with 16 treatments (Tjalik Sugiardo, 1999: 25). The instrument used was a lowball passing test from Subagio Irianto (1995) which was retested and adapted for the futsal passing test by Dica Febri Wardana (2015: 32) with a validity of 0.710 and a reliability of 0.703. The research subjects were 20 Laskar players, sampling was taken using purposive sampling. The data analysis technique uses hypothesis testing with t test analysis. The results of the research obtained a calculated t value (4.358899) > t table (1.729), showing that "There is an influence of small sided games training on students' passing skills among Laskar players". The pretest mean was 6.1 and the posttest was 7.1, so the mean difference was 1. This shows a better change of 16.39%.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pada pemain LASKAR yang sering melakukan kesalahan passing. Pada pertandingan, passing yang berhasil hanya setengah dari passing keseluruhan yang dilakukan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* pada pemain LASKAR. Metode penelitian ini merupakan eksperimen semu, one group pretest- posttest design dengan treatment sebanyak 16 kali (Tjalik Sugiardo, 1999: 25). Instrumen yang digunakan berupa tes mengoper bola rendah dari Subagio Irianto (1995) yang diuji kembali dan disesuaikan untuk tes passing futsal oleh Dica Febri Wardana (2015: 32) dengan validitas 0,710 dan reliabilitas 0,703. Subjek penelitian adalah pada pemain Laskar sebanyak 20 siswa, pengambilan sampel dengan purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t. Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung (4,358899) > t tabel (1,729), menunjukkan bahwa "Ada pengaruh latihan *small sided*



Copyright © 2024 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2637>

games terhadap keterampilan passing siswa pada pemain Laskar". Rerata pretest 6,1 dan posttest 7,1, maka diperoleh angka perbedaan rerata 1. Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik 16,39%.

A. Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik, selain stamina, kecepatan dan kelincahan, juga dibutuhkan mental dan strategi, terutama dalam menggiring bola, mengumpan, serta menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan secara cepat, dan akurat. Banyak cara dilakukan dalam bermain futsal, menyerang dengan reaksi yang cepat melalui dribble, long passing dan umpan pendek dengan satu atau dua sentuhan.

Permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik. Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada dimasyarakat bahwa kebanyakan lebih menyenangi permainan futsal dibandingkan dengan olahraga yang lain, baik di masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan. Hal ini dapat dilihat dari semakin bertambah banyaknya lapangan futsal yang ada di Indonesia. Di samping itu di sekolah-sekolah dan universitas permainan futsal berkembang dengan pesat. Futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis. Dari segi ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Dalam permainan futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik dribbling. Bermain futsal memberikan sensasi tersendiri bagi orang yang memainkannya, karena dalam bermain futsal selain harus memiliki teknik bermain yang baik, dalam bermain futsal juga harus memiliki kecepatan, daya tahan, berpikir cepat dalam mengambil keputusan selama pertandingan. Futsal sendiri sekarang sudah sangat mudah untuk dilihat bahkan stasiun televisi pun sekarang sudah mulai menyiarkan pertandingan- pertandingan futsal, contoh nya liga pro futsal untuk dinikmati para penggemar futsal. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan fair play dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Ini disebabkan underground atau lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau rubber/plastic.

Peneliti mencoba mengamati jalannya pertandingan-pertandingan futsal yang berjalan begitu cepat. Dribbling merupakan salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain futsal. Karena sangat erat hubungannya dengan

penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. Dribbling adalah teknik menggiring bola agar bola tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki kiri maupun kaki kanan. Teknik dasar dalam bermain futsal yang harus dikuasai oleh pemain diantaranya (1) Teknik dasar menendang (kicking), (2) Teknik dasar menghentikan (stopping), (3) Teknik dasar menggiring bola (dribbling), (4) Teknik dasar menyundul bola (heading), (5) Teknik dasar merampas bola (tackling), (6) Teknik dasar menjaga gawang (goal keeping).

Turnament futsal tingkat Kabupaten yang masih digelar setiap tahun nya adalah turnamen Galaxy cup, turnamen yang dimulai dari tahun 2011, menjadi salah satu kompetisi yang bergengsi di Kabupaten yang ada di Aimas. Turnamen yang bisa menjadi tolak ukur terhadap prestasi-prestasi tim futsal se Kabupaten Aimas. Turnamen Galaxy Cup ketika di awal-awal muncul yang selalu keluar sebagai juara adalah tim dari Kabupaten Kota sorong, dan salah satu nya adalah tim Laskar. Tetapi untuk 2-3 tahun belakangan ini tim dari Laskar kalah untuk bersaing. TIM lain yang dulunya tidak termasuk kandidat juara dan selalu kalah dengan tim Laskar sekarang TIM tersebut mulai mendominasi.

Menurut hasil pengamatan dan observasi di lapangan pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang masih sangat rendah maka banyak pemain yang menggiring bola terlepas jauh saat membawa bola, sehingga terlihat kontrol bola yang kurang baik karena aktivitas fisik yang banyak terpakai dan terlihat sangat kelelahan dalam menggiring bola. Sehingga pada saat penguasaan bola sering terlepas dan direbut oleh lawan karena tidak bisa menghindar dari hadangan lawan. Kemudian pemberian latihan masih kurang bervariasi tanpa adanya latihan yang khusus agar siswa terampil dalam melakukan dribbling. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pada siswa, dan kurangnya konsentrasi ketika melakukan dribbling sehingga banyak siswa yang gagal atau tidak sampai melakukan dribbling pada saat pertandingan. Kondisi tersebut sangat besar resikonya apabila lawan berhasil merebut bola dan melakukan serangan balik.

Dengan memiliki kemampuan dribbling yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya dan membawa bola

secara cepat kedepan area pertahanan tim lawan. Pemain akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola pada saat menggiring bola dalam permainan. Jika pemain mampu mengendalikan bola dengan cara menggiring bola, maka alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut, dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa menjumpai kesulitan yang berarti.

Inilah yang menjadi perhatian peneliti untuk meneliti pengaruh latihan small side games terhadap kemampuan dribbling pada pemain Futsal Laskar program model *small sided games*, untuk diterapkan di program latihan dan membantu untuk para pelatih menerapkan ketika latihan rutin untuk pemain futsal Small-sided games itu sendiri merupakan permainan seperti permainan sebenarnya, akan tetapi bentuk ukuran dan luas lebar lapangan diperkecil dari bentuk dan ukuran yang telah ditentukan.

Latihan menggunakan *small sided games* bertujuan untuk mengasah skill teknis maupun taktik dan memberikan pengalaman-pengalaman dalam situasi permainan yang sesuai dengan keadaan yang terjadi dalam bermain futsal yaitu memiliki tingkat tekanan yang besar, berpikir cepat dalam mengambil keputusan untuk meminimalisasi kesalahan dan melakukan dribbling cepat yang bervariasi, dan dalam melakukan teknik untuk pola bertahan sudah dipastikan menggunakan gerak dasar dribbling untuk membuat para lawan untuk maju kepertahanan begitu pun pula untuk menyerang menggunakan dribbling yang benar. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik membuat penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Kemampuan Dribbling Pada pemain Futsal Laskar" Kabupaten sorong

B. Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Sugiyono (2009:107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimen ini menggunakan bentuk desain eksperimen *preexperimental design*. *Pre experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat *variable* luar yang masih berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan *variable* dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya *variable control* dan

semple tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2011:73). Untuk disain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian one-group pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberlakukan dan posttest setelah diberi perlakuan.

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Sudjana (2008: 6) populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Sedangkan menurut Arikunto (2006:130) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti (Riduwan, 2007: 56). Sedangkan menurut sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini objek yang akan di teliti yaitu anggota aktif pemain Futsal Laskar.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan, pada kelompok eksperimen yang diberi latihan *small sided games* sebanyak 16 kali pertemuan dan diuji dengan mencari perbedaan kemampuan dribbling sebelum dan sesudah diberi latihan *small sided games*, diperoleh hasil uji t dengan nilai t_{hitung} sebesar 4,358899 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,729. Nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} , $4,358899 > 1,729$, maka artinya terjadi perbedaan peningkatan antara pretest dan posttest. Sehingga penelitian dikatakan berhasil. Diketahui dari hasil uji t, bahwa latihan *small sided games* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan dribbling Pemain Futsal Laskar. Kabupaten Sorong. Pelaksanaan latihan *small sided games* yang dilakukan berdasarkan pada prinsip latihan, memberi pengaruh terhadap kemampuan dribbling Pemain Futsal Laskar. Kabupaten Sorong. Hasil rata-rata pretest sebelum diberi perlakuan latihan *small sided games* adalah 6,1, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan *small sided games* sebanyak 16 kali pertemuan adalah 7,1. Selisih rata-rata pretest dengan posttest sebesar 1. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 16,39%. Berarti latihan *small sided games* mempunyai pengaruh sebesar 16,39% terhadap kemampuan dribbling Pemain Futsal Laskar. Kabupaten Sorong Kenaikan kemampuan dribbling dikarenakan

latihan *small sided games* dapat memperbanyak sentuhan dengan bola karena tempat latihan yang diperkecil, jumlah sentuhan yang dibatasi,

2. Pembahasan

Pelaksanaan latihan *small sided games* yang dilakukan berdasarkan pada prinsip latihan, memberi pengaruh terhadap kemampuan dribbling Pemain Futsal Laskar. Kabupaten Sorong. Hasil rata-rata pretest sebelum diberi perlakuan latihan *small sided games* adalah 6,1, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan *small sided games* sebanyak 16 kali pertemuan adalah 7,1. Selisih rata-rata pretest dengan posttest sebesar 1. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 16,39%. Berarti latihan *small sided games* mempunyai pengaruh sebesar 16,39% terhadap kemampuan dribbling Pemain Futsal Laskar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan dribbling Pemain Futsal Laskar. Kabupaten Sorong.”. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh dengan peningkatan sebesar 1, dilihat dari selisih rata-rata pretest dan posttest. Berarti latihan *small sided games* mempunyai pengaruh sebesar 16,39% terhadap Pemain Futsal Laskar. Kabupaten Sorong

Daftar Pustaka

- Ali Husepi. (2014). Ukuran Lapangan Futsal Standar Internasional. Diakses dari <http://www.tutorialfutsal.blogspot.com> pada tanggal 8 Desember 2024 pukul 10.30 WIB
- Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- Asmar Jaya. (2008). Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bach, Greg & Heller, James. (2007). Coaching Junior Football Teams for Dummies. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Charles, T. & Stuart Rook. (2012). 101 Youth Football Coaching Sessions (101 Sesi Latihan Sepakbola untuk Pemain Muda). Penerjemah: Paramita. Jakarta: Indeks.
- Andri Irawan. (2013). Coaching Clinic Futsal Modul.
- Depdikbud. (1994). Kurikulum Sekolah Lanjutan Tingkat Atas. Jakarta: Depdikbud.

- Depdiknas. (2004). Peningkatan Keimanan dan Ketaqwaan Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dica Febri Wardana. (2015). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan Passing dan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Maospati. Skripsi. FIK UNY.
- Dimas Iqbal Tawakal. (2015). Modifikasi Tes Keterampilan Teknik Dasar Short Pass Dalam Olahraga Futsal. Skripsi. UPI.
- Domy Stupa Rebuntamaya. (2014). Pengaruh latihan Dengan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Yogyakarta. Skripsi. FIK UNY.
- Duarte, Ricardo et al. (2009). Effects of Exercise Duration and Number of Playersin Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. The Open Sports Sciences Journal (Volume 2 tahun 2009). Hlm. 37 – 41.
- Ganesha Putra. (2004). Mengelola Organisasi Small-sided Games. Yogyakarta: Kickoff.
- Jastinus Lhaksana. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.
- John D. Tenang. (2008). Mahir Bermain Futsal. Bandung: DAR! Mizan.
- Mikanda Rahmani. (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Owen A, Twist C, & Ford P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. Insight (Volume 7 tahun 2004). Hlm. 50 – 53.
- Puput Triatmoko. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki Dengan Ketepatan Tembakan Pinalti Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP N 2 Pandak tahun 2014. Skripsi. FIK UNY.
- Rita Eka Izzaty. (2008). Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press.
- Rohmad Nur Ichsan. (2013). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak bola Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul. Skripsi. FIK UNY.
- Rudito Adani. (2015). Pengaruh Latihan *Small sided games* Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi. FIK UNY.
- Rusli Lutan. (1998). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud.
- Scheunemann, Timo. (2009). Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal. Malang: Dioma.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1997). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rieneka Cipta.

- Sukadiyanto (2007). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- TjalikSugiardo. (1999). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY
- Yeny Dhanyati. (2014). Pengaruh Latihan Permainan Penguasaan Bola Terhadap Passing Mendatar dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler SMP 2 Banguntapan. Skripsi. FIK UNY.
- Yudik Prasetyo. (2010). Pengembangan Ekstrakurukuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siawa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Nomor 2(VII) tahun 2010). Hlm. 65.
- Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifuddin. (1996). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Jakarta: Depdikbud.
- Makmun, Abin Syamsuddin.2003. Psikologi Pendidikan.PT.Rosda Karya Remaja, Bandung.
- Mulyana, Dedy. 2011. Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Mulyono, Asriady. 2014. Panduan Futsal. Banda Aceh. Laskar Aksara, Jakarta.
- Nurdin. 2010. Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum. CV Sinar Baru, Bandung.
- Nurhasan. 2005. Aktivitas Kebugaran. Depdiknas, Jakarta.
- Owen, Adam. dkk. 2004. Small-sided Games: the Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. Journal of Educational. 2: 50-53.
- Putera, Ganessa. 2004. Mengelola Organisasi *Small sided games*.Kickoff, Yogyakarta.
- Reilly. 2005. Specificity for Soccer. International Journal of Applied Sport Sciences.2: 17- 25.
- Riduwan. 2007. Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika. Alfabeta, Bandung.
- Rombokas, Mary. 1995. High School Extracurricular Activities and College Grades. Jekyll Island, Georgia.
- Rumini,dan Siti Sundari.2004. Perkembangan Anak dan Remaja.PT. Asdi Mahasatya, Jakarta.
- Sampaio, L. R. 2013. Translation, Adaption, and Construct Validity Study of the Scale of Ethnocultural Emptay. Journal of Psycho. 1: 101-108.
- Sudaryoto, Martin. dkk. 2017. Model Penilaian Kemampuan Bermain Sepakbola dalam Small Side Game Bagi Pemain Usia Muda. Journal Of Physical Education And Sports. 1: 132-137.

-
- Soekatamsi. 2001. Permainan Sepakbola. Universitas terbuka. Jakarta.
- Sudjana, Nana. 2005. Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar. Sinar Baru Algensindo, Bandung.
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono 2013 Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Suharsimi, Arikunto 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. RinekaCipta, Jakarta.
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. CV. Lubuk Agung, Bandung.
- Sukamti, Endang Rini. 2007. Perkembangan Motorik. UNY, Yogyakarta.
- Sukintaka. 2001. Teori Pendidikan Jasmani. ESA grafika, Solo.
- Tangkudung, James. 2011. Kepelatihan Olahraga. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Tangkudung, James. 2012. Kepelatihan Olahraga. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Usman, Moh. Uzer. 1993. Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar. Remaja Rosdakarya, Bandung
- Wiarso, Giri. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Graha Ilmu, Yogyakarta.