

Pengaruh Model Latihan *Small-sided Games* Terhadap Kemampuan *Dribbling*

Indria Rahmadani¹, M.Ridwan², Afrizal S³, Vega Soniawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: Indria417@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang kemampuan dribbling bola. Hal ini terlihat pada kurangnya variasi program latihan yang diberikan diantaranya metode latihan dribbling. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan model latihan *small-sided games* terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB Muspan FC Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap kemampuan dribbling bola. Populasi dalam penelitian ini pemain SSB Muspan FC Kota Padang yang berjumlah 238 orang. Sampel penelitian adalah pemain SSB Muspan FC Kota Padang sebanyak 22 orang, dengan teknik purposive sampling. Sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas Liliefors, uji homogenitas data dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian yaitu, Terdapat pengaruh pengaruh model latihan *small-sided games* terhadap kemampuan dribbling bola diperoleh bahwa $t_{hitung}= 8,47 > t_{tabel}=1,75$, maka diperoleh nilai rata-rata pre test=14,28 dan nilai rata-rata post test=14,23, karena nilai rata-rata post test lebih besar dari nilai rata-rata pre test maka terjadi peningkatan kemampuan dribbling bola sebesar $= 0,05$. Jadi model latihan *small-sided games* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan dribbling pada pemain SSB Muspan FC Kota Padang.

KataKunci: Model Latihan *Small-sided Games*., Kemampuan *Dribbling*

The Effect of Small-sided Games Practice Model on Dribbling Ability

The problem in this study is the lack of dribbling ability of SSB Muspan FC players in Padang City. This can be seen in the lack of variety in the training program provided, including dribbling exercises. This study aims to determine how much influence the *small-sided games* training model has on the dribbling ability of SSB Muspan FC players in Padang City. This type of research is a quasi-experimental research, which was conducted on the ball dribbling ability. The population in this study were SSB Muspan FC players in Padang City who found 238 peoples. The research sample was 22 players of SSB Muspan FC Padang City, using purposive sampling technique. While the statistical data analysis technique used the Liliefors normality test, data homogeneity test and t-test with a significant level $= 0.05$. The results of the study are, There is an effect of the *small side game* training model on the ability to dribble that $t_{count} = 8.47 > t_{table} = 1.75$, then the average value of pre test $= 14.28$ and the average value of post test $= 14.23$, because the post-test average value is greater than the pre-test average value, there is an increase in ball dribbling ability of $= 0.05$. So the *small-sided games* training model has an effect on increasing the ability to dribble on SSB Muspan FC players in Padang City.

Keywords: *Small-sided Games Practice Model*., *Dribbling Ability*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak di gemari oleh banyak orang, baik dari kalangan anak-anak, remaja bahkan lanjut usia, dan sepakbola juga sudah mendunia. Bahkan sepakbola sudah dimainkan oleh perempuan dan pertandingan piala dunia untuk

wanita pun sudah diselenggarakan. Permainan sepakbola ini merupakan permainan yang mengasyikkan dengan peraturan yang sederhana dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan ini (Mahhubi dan Adi, 2016:76). Permainan sepakbola juga termasuk olahraga yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seperti yang tercantum dalam UU RI No. 3 Pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa :

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa” .

Permainan sepakbola merupakan permainan yang menarik, karena dapat dimainkan oleh putra-putri di semua golongan umur, disamping itu pemain juga dituntut memiliki keterampilan bermain, keterampilan fisik, kekuatan, dan daya tahan tubuh yang tinggi (Naldi dan Irawan, 2020:7). Menurut Arifianto, Wiranda, Ridwan dan Afrizal (2020:139) “Sepakbola merupakan olahraga yang kompleks, karena pemain harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”. Menurut Aprianova dan Hariadi (2016:63) “Olahraga sepakbola ini sudah banyak digemari oleh banyak kalangan masyarakat, olahraga ini tergolong olahraga yang murah karena hanya dibutuhkan lapangan, sepatu bola, bola dan seragam sepakbola”. Permainan sepakbola ini terdapat usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan (Delwati , 2017:17). Menurut Daryanto dan Hidayat (2015:202) “Sepakbola adalah permainan be regu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang menginginkan kemenangan”. Olahraga ini menggunakan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya kearah gawang lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan (Pratama dan Umar, 2020:549).

Berdasarkan pernyataan diatas, untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional itu Sumatera Barat juga ikut serta didalamnya. Ini dapat kita lihat dengan berdirinya club-club yang ada dan cukup membanggakan, baik ini di tingkat daerah maupun nasional. Selain itu, juga memberikan kontribusi yang besar terhadap perkembangan dan kemajuan sepakbola Indonesia. Salah satunya yaitu club sepakbola putra yang dapat kita cermati yaitu pemain SSB Muspan FC berada di Kota Padang, dari awal berdirinya club tersebut telah mengikuti beberapa turnamen sepakbola, namun dari beberapa turnamen yang diikuti pemain SSB Muspan FC sulit meraih prestasi yang gemilang. Sulitnya meraih prestasi ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Sebagaimana dikemukakan oleh Syafruddin (2016:43) yaitu “Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri atlet itu sendiri, seperti kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti faktor pelatih, pembinaan, iklim dan cuaca, gizi, sarana

dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya”. Kondisi fisik yang bagus sangat dibutuhkan agar atlet tidak cepat kehabisan stamina dalam bermain (Saputra, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Faktor yang paling utama yang dikemukakan oleh Syafruddin (2016:53) adalah “Faktor kondisi fisik”. Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan jasmani. Kondisi fisik dapat terbagi menjadi 2 yaitu, dalam arti sempit dan luas. Arti sempit meliputi: kekuatan, kecepatan, daya tahan, sedangkan dalam arti luas meliputi: koordinasi dan kelentukan, dan juga kondisi fisik juga akan menjadi senjata buat lawan untuk meruntuhkan pertahanan permainan sepakbola apabila mengalami cepat kehabisan tenaga (Ridwan, 2020). Sedangkan Madri (2016:2) menyatakan bahwa “Dalam kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen: kebugaran, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi”. Dan juga ada faktor lain yang sangat berpengaruh yaitu kesehatan atlet dimana atlet harus mampu dan sadar akan menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari sakit yang dapat merugikan atlet sendiri (Donie, 2017).

Dribbling merupakan upaya menggiring bola atau membawa bola untuk menghindari lawan dalam melakukan penyerangan. Agar pemain dapat melakukan dribbling dengan baik maka seorang pemain harus menguasai kondisi fisik yang baik pula, diantaranya kekuatan otot tungkai, kelentukan, koordinasi mata kaki. Selain itu kualitas pelatih yang bagus, sarana dan prasarana yang lengkap, psikologis, intelegensi yang cerdas, serta model latihan yang dipergunakan juga sangat mempengaruhi untuk peningkatan kemampuan dribbling. Sehingga pemain SSB mampu menguasai bola dalam bermain sepakbola. Sesuai yang diinginkan oleh pemain SSB Muspan FC Kota Padang. Komunikasi antar pemain dilapangan, hingga semangat yang diberikan pelatih pada saat bermain, pemanasan juga sangat berpengaruh terhadap ketepatan passing karena pemanasan akan membuat tubuh atlet siap untuk melakukan tiap gerakan teknik yang ada dalam olahraga (Alnedral, 2019).

Persatuan Sekolah Sepak Bola (SSB) Muspan FC adalah salah satu club bola yang ada di Kota Padang, yang berdiri pada 16 September tahun 2011 dengan ide awal pendirian dari saudara David ardi, S.Pd, yang saat itu baru menyelesaikan studinya di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan menjadi anggota resmi pengurus PSSI cabang PSSI kota Padang pada tanggal 24 Oktober 2011. SSB Muspan telah banyak mengikuti pertandingan antar SSB tingkat local, kota dan provinsi, namun belum mendapatkan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan wawancara dengan Bapak Muhammad ari, S.Pd selaku pelatih disana dan pengamatan penulis pada Rabu 05 Desember 2019 dan hari Kamis 06 Desember 2019 pada saat latihan menunjukkan bahwa kemampuan dribbling masih jauh dari apa yang diharapkan. Hal ini terlihat pada kurangnya variasi program latihan yang diberikan

diantaranya metode latihan dribbling. Oleh karena itu pada saat melakukan dribbling bola, bola sering terlepas dalam penguasaan dan mudah direbut oleh lawan.

Saat peneliti melakukan observasi lanjutan tanggal 29 Desember 2019 pada saat pemain SSB Muspan melakukan uji coba dengan pemain Imam Bonjol Padang, tepatnya pada pukul 16.16 WIB. Pada saat itu peneliti mendapatkan masalah terhadap pemain SSB Muspan U-12 selama waktu 2 x 10 Menit yaitu bola sering terlepas dalam penguasaan sebanyak 11 kali. Seperti, pada saat melakukan dribbling menghindari lawan, pemain muspan sering sekali bolanya direbut bahkan bola lepas sampai keluar garis lapangan dan dalam beberapa kali mengikuti latihan dan pertandingan persahabatandengan SSB lain di Kota Padang dan diluar tim Kota Padang, kemampuan dribbling pemain SSB Muspan Masih rendah.

Hal ini terbukti pada saat dribbling pemain terlihat kaku sehingga bola yang sedang dikuasai dengan mudah direbut oleh lawan, mereka cenderung menonton dalam dribbling bola, kurang terampil dalam melewati lawan hal ini diduga karena kurangnya kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang dimiliki oleh setiap pemain. Rendahnya kemampuan dribbling pemain SSB Muspan, disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan, atau kelentukan tubuh, koordinasi mata kaki, kelincahan, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondangan badan, keseimbangan, pandangan dan emosional pemain saat dribbling bola dalam situasi permainan. semua faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan dribbling bola pada pemain SSB muspan tersebut.

METODE

Hasil Penelitian

1. Pre Test Kemampuan Dribbling Bola

Pengaruh model latihan small-sided games terhadap kemampuan dribbling bola, dari hasil pre-test kemampuan dribbling bola diperoleh nilai terendah 11,28 detik, nilai tertinggi 17,22, rata-ratanya adalah 14,28 dan standar deviasinya adalah 1,78. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table 5 dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* Kemampuan *Dribbling*

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Fa	Fr	
<11.62	1	6.25	Baik Sekali
13.39-11.63	6	37.50	Baik
15.17-13.40	4	25	Cukup

16.94-15.18	3	18.75	Kurang
>16.95	2	12.50	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Berpedoman pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data pre-test kemampuan dribbling bola dengan kelas interval <11,62 sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 13,39 – 11,63 sebanyak 6 orang (37,50%) dengan kategori baik, kelas interval 15,17-13,40 sebanyak 4 orang (25%) dengan kategori cukup, kelas interval 16,94-15,18 sebanyak 3 orang (18,75%) dengan kategori kurang dan kelas interval >16,95 sebanyak 2 orang (12,50%) dengan kategori kurang sekali.

2. Post Test Kemampuan Dribbling Bola

Pengaruh model latihan small-sided games terhadap kemampuan dribbling bola, dari hasil post-test kemampuan dribbling bola diperoleh nilai terendah 11,21 detik, nilai tertinggi 17,17 detik, rata-ratanya adalah 14,23 dan standar deviasinya adalah 1,77. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table 6 dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test* Kemampuan *Dribbling* Bola

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Fa	Fr	
<11.57	1	6.25	Baik Sekali
13.35-11.58	6	37,50	Baik
15.12-13.36	4	25	Cukup
16.89-15.13	5	31.25	Kurang
>16.90	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Berpedoman pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* kemampuan *dribbling* bola dengan kelas interval <11,57 sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 13,35 – 11,58 sebanyak 6 orang (37,50%) dengan kategori baik, kelas interval 15,12-13,36 sebanyak 4 orang (25%) dengan kategori cukup, kelas interval 16,89-15,13 sebanyak 5 orang (31,25%) dengan kategori kurang dan kelas interval >16,47 tidak ditemukan orang dengan kategori kurang sekali.

3. Uji Normalitas

Hipotesis penelitian ini di uji dengan melakukan analisis *t-test*, sebelum melakukan *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan *uji lilliefors* dengan taraf signifikan =0,05. Perhitungan hasil *uji lilliefors* dapat dilihat pada lampiran dan halaman.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
Model latihan <i>small-sided games</i> terhadap kemampuan <i>dribbling</i> bola	<i>Pre test</i>	0,1325	0,213	Normal
	<i>Post test</i>	0,1360		

Berdasarkan hasil uji normalitas penelitian *pre test* kemampuan *dribbling* bola di atas didapat harga $L_{hitung} 0,1325 < L_{tabel} 0,213$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok data data *pre test* penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal dan uji normalitas penelitian *post test* kemampuan *dribbling* bola di atas didapat harga $L_{hitung} 0,1360 < L_{tabel} 0,213$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok data data *post test* penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan pengujian hipotesis.

4. Uji Homogenitas

Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan legkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

Tabel 8. Uji Homogenitas

No	Variabel	F _h	F _t	Keterangan
1	Model latihan <i>small-sided games</i> terhadap kemampuan <i>dribbling</i> bola (awal dan akhir)	1,00	2,46	Homogen

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil F_h lebih kecil dari F_t , maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

5. Pengujian Hipotesis

Setelah persyaratan analisis diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05. Terdapat pengaruh model latihan *small-sided games* terhadap kemampuan *dribbling* bola dengan tes kemampuan *dribbling* bola dengan skor rata-rata 14,28 dan standar deviasi 1,78 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 14,23 dan standar deviasi 1,77 pada *post test*.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Latihan	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	14,28	1,78	8,47	1,75	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	14,23	1,77				

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh model latihan *small-sided games* terhadap kemampuan *dribbling* bola ($t_{hitung} = 8,47 > t_{tabel} = 1,75$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam latihan ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu selama 4 minggu memberikan pengaruh model latihan *small-sided games* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* model latihan *small-sided games* terhadap kemampuan *dribbling* bola yang memiliki nilai t_{hitung} 8,47 dan nilai t_{tabel} 1,75 nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata kemampuan *dribbling* bola, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test* = 14,28 dan nilai rata-rata *post test* = 14,23, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test* maka terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* bola sebesar = 0,05.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang terdiri dari 11 orang pemain dan salah satunya penjaga gawang. Menurut Irianto (2011:44) "Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia bahkan seluruh dunia". Permainan

sepakbola merupakan permainan yang menarik, karena dapat dimainkan oleh putra-putri di semua golongan umur, disamping itu pemain juga dituntut memiliki keterampilan bermain, keterampilan fisik, kekuatan, dan daya tahan tubuh yang tinggi (Naldi dan Irawan, 2020:7).

Menurut Mielke (2007:1) “Dribbling merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Dribbling dilakukan dengan metode menggerakkan bola dari suatu titik ke titik yang lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol, pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya (Saputra , 2018:92).

Kemampuan dribbling seorang pemain sepakbola juga dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, diantaranya: kondisi fisik pemain, faktor mental, metode latihan yang diberikan oleh pelatih, faktor lapangan tempat pertandingan, faktor alami (bakat yang sudah dibawa sejak lahir), kekuatan otot juga sangat penting karena itu bagian dari kondisi fisik yang tidak dilengahkan, (Soniawan, 2018). .Salah satunya yang paling berpengaruh dan perlu untuk dilatih adalah penguasaan terhadap teknik dasar dribbling. Teknik dasar tersebut cukup dominan diantara teknik dasar bermain sepakbola yang lain, dimana teknik Dribbling ini paling sering dilakukan dalam sebuah pertandingan sepakbola, (Naldi, 2020).

Dalam permainan sepakbola menggiring merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah atau gawang lawan (Sapulete, 2012:109). Dengan membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peraturan yang ada (Yusuf dan Tuasikal, 2017:79). Menurut Hamzah (2019:59) ”Menggiring bola merupakan teknik menggulirkan atau memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki sambil berlari”. Menurut Saputra dan Perdima (2020:1) “Dribbling merupakan salah satu teknik yang selalu digunakan pemain untuk mengecoh lawan sehingga membongkar pertahanan lawan”. Menurut Aulia (2019:37) “Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari sambil mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah pada saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan”. Menurut Udam (2017:62) “Menggiring bola merupakan penguasaan bola dengan kaki pada saat kita bergerak dilapangan permainan”.

Dari pendapat diatas tidak menunjukkan perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa dribbling adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola dimana pemain melakukan gerakan berlari sambil mendorong bola menggunakan kaki sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lainnya yang bertujuan untuk membuka daerah pertahanan lawan serta dapat menghindari lawan yang ingin merampas bola.

Latihan adalah aktifitas untuk tujuan training atau peningkatan dan pengembangan tubuh dan pikiran. Secara defenisi training adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya. Menurut Syafruddin (2016:18) “Latihan atau training adalah suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak/terbaiknya”. Latihan yang teratur dengan progam latihan yang baik dengan latihan Small-sided games atlet diharapkan mampu menguasai kemampuan dribbling bola dengan baik. Peningkatan ini terlihat saat pengambilan data post test tes kemampuan dribbling bola yaitu adanya peningkatan pada atlet yang mendapatkan latihan Small-sided games. Menurut Perdana, Sudjana dan Januarto (2017:43) “Dalam kamus bahasa Inggris small adalah kecil, sided iu sisi atau bidang dan games adalah permainan. sehingga dapat diartikan small-sided games adalah permainan dalam bidang yang kecil. Menurut Dawson (2011:199) “Small-sided games dimainkan diarea lapangan yang lebih kecil, sering sekali menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan lebih sedikit pemain dari pada sepakbola tradisional dan permainan ini kurang terstruktur dari pada metode pelatihan kebugaran tradisional tetapi merupakan pelatihan yang sangat populer untuk pemain dari segala usia dan tingkatan”.

Permainan ini mengoptimalkan waktu pelatihan dengan memenuhi berbagai persyaratan kebugaran tanpa mengurangi kinerja keterampilan dan pengambilan keputusan (Hadiana dan Widodo, 2019:237). Dan juga bermain dengan berbagai ukuran lapangan dengan melibatkan pemain 3, 4, 5 atau 6 di setiap tim (Impellizzeri, 2009:79). Permainan kecil dalam bolasepak maupun futsal ini terdapat beberapa bentuk latihan small-sided games yaitu: 1v1, 2v2, 3v3, 4v4 (Puriana, 2019:188). Dan juga dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi 3,5, dan 7 (Hristovski, 2016:172). Small-sided games merupakan permainan sisi kecil yang digunakan sebagai alat konteks utama untuk menekankan kesadaran pemain tentang perilaku yang diperlukan dalam permainan (Marcelino, 2016:134). Permainan ini merupakan bentuk metode pembelajaran dimana lapangan yang memadai sehingga pembelajaran small-sided games didesain dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan sebenarnya (Isnani dan Kartiko, 2017:893). Permainan game sisi kecil di desain untuk mengatasi masalah klasik sehubungan dengan pergantian belajar dari praktek menjadi permainan game: salah satu hal yaitu untuk menguasai teknik pemisahan, cukup hal lain adalah untuk menerapkan keterampilan tepat dalam bermain game (Kusuma dan Darmawan, 2018:100)

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut: Terdapat pengaruh model latihan small-sided games terhadap kemampuan dribbling bola diperoleh bahwa

thitung= 8,47 > ttabel=1,75, maka diperoleh nilai rata-rata pre test=14,28 dan nilai rata-rata post test=14,23, karena nilai rata-rata post test lebih besar dari nilai rata-rata pre test maka terjadi peningkatan kemampuan dribbling bola sebesar = 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral,A. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan pada Sekolah Sepakbola (Ssb) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249-256.
- Aprianova dan Hariadi. 2016. Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten BOJONEGORO Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Patriot*. 1 (1).
- Arifianto, I. (2017). KONTRIBUSI KECEPATAN TERHADAP KELINCAHAN ATLET TENIS JUNIOR SUMATERA BARAT. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131.
- Arifianto, Wiranda, Ridwan dan Afrizal. 2020. Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Vo2max Pemain Sepakbola. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*. 20 (2)
- Aulia. 2019. Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Motor Ability Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepakbola. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*. 1 (4).
- Botelho. 2013. Physiological Responses And Activity Profiles Of Football Small-Sided Games. *Journal Of Strenght And Conditioning Research*. 27 (5).
- Daryanto dan Hidayat. 2015. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Patriot* 2 (4).

- Dawson. 2011. Physiology Of Small-Sided Games Training In Football. *Sport Medicine*. 41 (3)
- Delwati. 2017. Pengembangan Model Permainan Teknik Dasar Sepakbola Pada Murid Kelas V SDN 28 Karang Pauh Kecamatan Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*. 1 (2).
- Donie, D. (2017). PENDEKATAN KONSELING DALAM PENCEGAHAN KEBIASAAN MEROKOK PADA ATLET. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01).
- Hamzah. 2019. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragiri*. 1 (4).
- Hristorski. 2016. Timescales For Exploratory Tactical Behaviour In Football Small-Sided Games. *Journal Of Sport Science*. 34 (18).
- Impellizzeri. 2009. Heart Rate And Blood Lactate Correlates Of Perceived Exertion During Small-Sided Soccer Games. *Journal Of Science And Medicine In Sport*. 12 (1)
- Irianto, Subagyo. 2015. Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 1 (7).
- Isnani dan Kartiko. 2017. Penerapan Metode Small Sided Games Terhadap Gerak Dasar Control Dan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Sepakbola. *Jurnal Patriot*. 3 (5)
- Kusuma dan Darmawan. 2018. Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Melalui Small-sided Games. *Jurnal Performa Olahraga*. 3 (1).
- Madri. (2016). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Mahbubi dan Adi. 2016. Pengembangan Model Latihan Long Pass Control Dalam Permainan Sepakbola Untuk Siswa Usia 14-16 Tahun Di SSB Mitra Jaya Soccer Kota Malang. *Jurnal Patriot*. 1 (1).
- Marcelino. 2016. Effects Of Emphasising Opposition And Cooperation On Collective Movement Behaviour During Football Small-Sided Games. *Journal Of Sport Science*. 34 (14).
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Naldi dan Irawan. 2020. Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet SSB Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*. 2 (5).

- Naldi, I., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.
- Perdana, Sudjana dan Januarto. 2017. Pengaruh Latihan Small Sided Games 4 × 4 Dan 8×8 Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMPN 2 Grati Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Patriot*. 1 (1).
- Pratama dan Umar. 2020. Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*. 2 (2).
- Ridwan, M. (2020).Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa*, 5(1), 92-100
- Syafruddin. (2016). Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: FIK UNP.
- Saputra dan Perdima. 2020. Hubungan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Permainan Futsal Di Akademi Dehasen Kota Bengkulu. *Jurnal Of Dehasen Education Review*. 1 (1).
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32-38.
- Soniawan, Vega, and Roma Irawan. 2018. "Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola". *Jurnal Performa* 3.01
- Syafruddin. (2016). Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: FIK UNP.
- Udam. 2017. Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada SSB Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jaya Pura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. 1 (3).
- Yusuf dan Tuasika. 2017. Pengaruh Metode Pembelajaran Bersama Teman Terhadap