

**PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN  
DALAM PERMAINAN FUTSAL DI EKSTRAKULIKULER  
SMPN 1 DARMA**

**Elang Fauzan<sup>1)</sup>, Rizki Setiasandi<sup>2)</sup>, Ramdhani Rahman<sup>3)</sup>**

**<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia**

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Agustus) (2021)

Disetujui (September) (2021)

Dipublikasikan (Oktober)  
(2021)

*Keywords:*

*Small side games  
exercise, agility*

**Abstract**

*This study aims to improve the agility of the futsal extracurricular participants at SMPN 1 Darma through the small side game training method. This research is an experimental study which was carried out for approximately one month, with the intensity of meeting three times a week. In total there are 4 weeks with a frequency of exercise 3 times in 1 week in August-September 2021. Data were collected through pretest and posttest. Data were analyzed using SPSS. The results showed that the small side games method was very suitable to be applied to futsal extracurricular participants at SMPN 1 Darma. Because with the small side games training program, extracurricular participants can improve agility. The conclusion is that small side games can increase the agility of futsal extracurricular participants.*

© Elang Fauzan Rizki Setiasandi, Ramdhani Rahman  
Under the license CC BY-SA 4.0

**Corresponding Author:**

Author, Rizki Setiasandi

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: rizkisetiasandi

**PENDAHULUAN**

*Small Sided Games* Menurut (Goodman, 2004) small sided games adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan small sided games “Small sided games Manual” : 2004. Menurut West Contra Costa Youth Soccer League WCCYSL 2003:1 small –sided games adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang, dengan ukuran lapangan maksimal 30 x 40 yards = 27,522 x 36,697 meter. (Putera, 2004) menyatakan bahwa small sided games kini menjadi metode latihan yang banyak disukai. Small sided games merupakan sebuah bentuk latihan atau aktivitas permainan dengan menggunakan ukuran lapangan yang lebih kecil dari ukuran lapangan yang sesungguhnya.

*Small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Latihan small sided games lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan.

Kelincahan sangat di butuhkan di setiap cabang olahraga, dalam permainan futsal pemain harus memiliki teknik kelincahan yang baik. Kelincahan merupakan salah unsur kondisi fisik yang berperan sangat penting terlebih pada saat mendapat rintangan dari lawan.

Menurut Ismaryati (2006: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

Pemain futsal harus memiliki teknik dasar yang mumpuni, seperti mengoper (*passing*), menerima (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menendang ke arah gawang (*shooting*), menyundul (*heading*), tangkapan (*catch*), clearing. (Irawan : 2009 : 1).

Menurut Lukimanto Yudianto (2009:54) ” Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang ), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil”. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:1042) Sucipto, dkk. (2000: 7) futsal merupakan permainan beregu, masingmasing regu terdiri dari lima pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Arikunto ( 2010) Penelitian eksperimental yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ini termasuk eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (Causal-effect relationship) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “The One Group Pretest Posttest Design” atau tidak adanya grup control.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek\subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono,2015). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Putra SMP Negeri 1 Darma yang berjumlah 15 orang. Menurut Sugiono (2015:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dimiliki, sampel yang diambil harus benar-benar representative atau mewakili. Sampel penelitian yang digunakan adalah sampel yang digunakan adalah sampling jenuh yang menetapkan populasi dijadikan sampel penelitian sehingga diperoleh 15 orang atau pemain. Instrumen yang akan digunakan untuk penelitian ini yaitu tes lari menyilang (*zig-zag run*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penghitungan dan pengukuran data dari variabel tersebut, maka didapat nilai yang menunjukkan pengukuran nilai rata-rata dan simpangan baku dalam variabel. Adapun nilai rata-rata dan simpangan baku untuk variabel tersebut. Adapun nilai rata-rata dan simpangan baku untuk setiap variabel dapat dilihat dalam tabel berikut ini

Tabel 1. Uji normalitas

Descriptive Statistics	Mean	Std. Deviation	N
	Pretest	8.3267	.42291

Uji kesamaan varians atau uji homogenitas dari data berdasarkan model pembelajaran Small Sided Game. Hasil pengujian uji Zig-Zag Run didapat nilai F (20.844) dengan nilai probabilitas (0.001) < 0,05.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Coefficients Beta		
1 (Constant)	2.164	1.352		1.601	.133
postets	.843	.185	.785	4.565	.001

Penelitian prerest-posttest. Uji beda digunakan untuk mengevaluasi perlakuan. Dasar pengambilan keputusannya jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan probabilitas  $0,01 > 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan probabilitas  $0,01 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Berdasarkan hasil uji penelitian Small Sided Games terhadap Kelincahan dengan jumlah sampel 15 orang dengan tingkat kepercayaan 0,05. Berdasarkan tabel koefisien diatas signifikansi variabel Zig Zag Run sebesar  $0,01 > 0,05$  dapat disimpulkan hipotesis diterima yaitu Small Sided Games.

Metode latihan small sided games dalam penelitian ini dapat berpengaruh terhadap perkembangan kelincahan. Hal ini didukung oleh pernyataan Ganesha Putera (dalam Komarudin, 2013) yaitu latihan small sided games dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan tubuh dalam permainan futsal karena dalam latihan small-sided games mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain sepakbola baik secara individu maupun tim.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh small sided games terhadap kelincahan dalam permainan futsal di ekstrakurikuler SMPN 1 Darma, dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai  $t_{hitung}$ . Ada tidaknya peningkatan keterampilan kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Darma setelah melakukan latihan Zig-Zag Run dapat diketahui pada uji-t tersebut.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan Small Sided Games terhadap kelincahan dalam permainan futsal SMPN 1 Darma. terbukti dari hasil nilai posttest  $>$  dari pretest dengan nilai signifikansi menunjukkan hasil 0,01 maka terdapat pengaruh Small Sided Games terhadap kelincahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Goodman, Douglas J & Goerge Ritzer. 2004. Teori Sosiologi Modren. Jakarta: Kencana  
 Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.  
 Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.  
 Brian Mackenzie, 2005. 101 Performance Evaluation Tests  
 WCCYSL. (2003). *U6 Small Side Game for 2003/2004*. Contra costa. www.wccysl.com