

Pengaruh Latihan Small Side Game Tipe Intermitten Terhadap Kapasitas Aerobik Di Sekolah Sepakbola Satria Muda Lamongan

Muhammad Zunan Wahyudianto¹, Irwan Setiawan², Budiman Agung Pratama³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹wahyudiantozunan9@gmail.com, ²irwansetiawan@unpkediri.ac.id,

³agung10@unpkediri.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

aerobik, latihan, small side games

Keywords:

aerobics, exercises, small side games

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa baik pengaruh latihan *small sided games type intermittent* terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain sepak bola Satria Muda Kabupaten Lamongan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian diperoleh nilai nilai sig. sebesar 0.000 Dengan taraf signifikansi 5% (0,05) dengan kriteria penolakan Nilai Sig 0.000 < 0.05 berarti ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain sepak bola. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *Small Sided Games Type Intermittent* terhadap kapasitas aerobik pemain sepakbola satria muda.

Abstract

The purpose of this study was to determine how well the effect of small sided games type intermittent training on increasing aerobic capacity of Satria Muda soccer players in Lamongan Regency. This research is an experimental research with a quantitative approach. The results obtained by the value of sig. of 0.000 With a significance level of 5% (0.05) with rejection criteria Sig Value of 0.000 < 0.05 means that there is an effect of small sided games training on increasing the aerobic capacity of soccer players. The conclusion in this study is that there is a significant effect in providing Small Sided Games Type Intermittent training on the aerobic capacity of young satria soccer players.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kreativitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, olahraga juga bisa mengurangi stres dalam diri seseorang dan olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Mutohir dkk (2011) berpendapat bahwa “Olahraga merupakan sebuah aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang yang memiliki tujuan untuk mencapai kebugaran secara jasmani”. Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia adalah permainan sepakbola. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan memiliki daya tarik tersendiri dibandingkan olahraga lainnya. Terutama di Indonesia sebagian besar masyarakat Indonesia pernah bermain sepakbola mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Dimainkan dua kelompok, dimana masing-masing terdiri dari sebelas orang, sepakbola menjadi olahraga paling banyak melibatkan pemain (Firzani, 2010). Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik seorang pemain harus memiliki dan menguasai aspek teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik.

Latihan fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif dan tujuannya untuk meningkatkan kemampuan tubuh seseorang agar dapat melakukan pekerjaan atau pertandingan dengan memiliki daya tahan yang cukup lama (Harsono, 2001). Amiq (2014) menjelaskan bahwa “Tanpa adanya kondisi fisik yang dimiliki atlet atlet dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan”. Trianto (2013) berpendapat bahwa “Dengan adanya stamina yang baik pemain tidak mudah kehilangan konsentrasi ketika pertandingan berlangsung dan hal ini sangat menguntungkan sebuah tim”. Kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya Pemain yang mempunyai kondisi fisik yang

prima akan cenderung memiliki rasa percaya diri pada saat pertandingan dibandingkan dengan pemain yang tidak mempunyai banyak stamina yang baik akan mudah kehilangan konsentrasinya pada saat pertandingan. Pemain yang tidak mempunyai stamina yang baik akan berdampak negatif dan bisa merugikan tim dan pemain akan memiliki kelelahan yang tinggi dibandingkan dengan yang memiliki stamina yang baik.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided game* merupakan sebuah variasi/modifikasi dalam permainan sepakbola dan dimainkan kurang dari 11 pemain. Maka dalam bermain *small sided games* dan peraturan tertentu antara lain ukuran lapangan, lama bermain dan jumlah pemain, Dengan adanya ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang dikurangi, maka pemain dituntut bergerak secara terus menerus sampai batas waktu yang ditentukan, maka hal ini akan mudah untuk menciptakan ruang gerak dan tingkat kelelahannya cukup tinggi. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya (Charles, 2012). Luxbacher (2004:) menjelaskan bahwa “Pertandingan antar dua tim kecil (3 lawan 3 sampai 7 lawan 7) dalam banyak hal yang lebih efektif”. *Small sided games* adalah sebuah variasi latihan dalam sepakbola yang memodifikasi antar dua tim kecil dengan ukuran lapangan berskala kecil.

Pemilihan bentuk latihan sangat penting dalam menyesuaikan karakter kebutuhan komponen pada sepakbola. Kapasitas aerobik dalam sepakbola memegang peranan penting. Oleh karena itu pelaksanaan latihan yang tepat dapat meningkatkan kapasitas aerobik. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pelatih dalam meningkatkan kapasitas aerobik atletnya.

METODE

Metode dan Desain

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif dalam penelitian dicirikan oleh pengujian

hipotesis dan penggunaan instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum, 2009). Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Teknik penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *experimental*, penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2011), sedangkan Maksum (2009) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah “suatu cara untuk mengungkapkan suatu hubungan antara dua variabel atau lebih dan juga untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya”.

Partisipan

Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/wilayah yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemain Satria Muda Lamongan yang berjumlah 26 orang.

Budiwanto (2014) menjelaskan bahwa “Sampel merupakan bagian dari populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili populasinya”. Mengacu pada desain penelitian maka populasi di atas dijadikan anggota sampel secara keseluruhan, dengan kata lain penelitian ini yang menjadi populasi adalah pemain sepakbola yang berjenis kelamin laki-laki berada di klub sepakbola Satria Muda sebanyak 26 pemain. Dari 2 sampel, 13 pemain masuk dalam kelompok *small sided game* tipe *intermittent*, dan 13 pemain masuk dalam kelompok kontrol, untuk menentukan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol peneliti menggunakan random. Maksum (2009) menjelaskan bahwa

“Random sampling merupakan teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik random bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan angka random”.

Instrumen

Budiwanto (2014) menjelaskan bahwa “Untuk dapat melakukan pengukuran variabel-variabel tersebut diperlukan instrumen yang akurat”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *pretest* dan *posttest* menggunakan *bleep test* untuk mengukur kapasitas aerobik pemain sepakbola. Cooper dkk (dalam Fandiaraga, 2015) menyatakan bahwa “instrumen yang akan digunakan untuk tes ini yaitu menggunakan *Bleep Test/Multistage fitness test* dengan validitas 0,785” dan reliabilitas yang digunakan adalah senilai 0,81”.

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian melakukan tes *bleep* secara bergantian.

Pelaksanaan tes:

- Tes *bleep test* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dari dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin salam semakin cepat hingga pemain tidak mampu mengikuti irama waktu lari, dan berhenti dengan kemampuan optima pemain pada level bolak-balik tersebut.
- Start* dilakukan dengan berdiri dengan kedua kaki dibelakang garis start, dengan aba-aba “siap ya”, pemain harus lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- Bila tanda bunyi belum terdengar, pemain sudah melampaui garis batas, akan tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila ada tanda bunyi pemain belum sampai melewati garis batas, pemain harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
- Bila dua kali beruntun pemain tidak mampu pemain tidak mampu mengikuti irama waktu

lari berarti kemampuan optimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.

Analisis Data

Berdasarkan masalah yang diteliti dengan pertimbangan jenis data, peneliti menggunakan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) 22.0 for windows

HASIL

Sebelum dilakukan analisis data dengan uji t data terlebih dahulu melakukan uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil uji normalitas dengan menggunakan analisis statistik Shapiro-Wilk yang ditunjukkan pada Tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas dengan Shapiro-Wilk

Variabel		Nilai Sig.	Taraf Signifikan	Ket
Latihan <i>Small Side Game</i>	<i>Pretest</i>	0.96	0	Normal
		9	.	al
	<i>Posttest</i>	0.29	0	Normal
		6	5	al
Latihan Konvensional	<i>Pretest</i>	0.98		Normal
		6		al
	<i>Posttest</i>	0.40		Normal
		1		al
Kedua Kelompok	Latihan <i>Small Side Game</i>	0.29		Normal
		6		al
	Latihan Konvensional	0.40		Normal
		1		al

Tabel 2. Hasil Uji Homogeneity of Variances

Kelompok	Levene Statistic	Df 1	Df 2	Sig.	Ket
Latihan <i>Small Side Game</i>	0.05	1	24	0.791	Homogen
Latihan Konvensional				0.943	Homogen
Kedua Kelompok				0.640	Homogen

Tabel 3. uji-t (*Paired t-test*)

Kelompok	Mean Differences	t	D F	Sig (2.tailed)
Latihan <i>Small Side Game</i>	5.054	10.41	12	.000
Latihan Konvensional	2.43	6.640	12	.000

PEMBAHASAN

Pembahasan disini membahas penguraian hasil penelitian tentang pemberian latihan *Small Sided Games Type Intermittent* Terhadap Kapasitas Aerobik Pemain Sepakbola Satria Muda Kabupaten Lamongan. Berdasarkan hasil penelitian, dapat direkomendasikan bahwa latihan *small sided games* dapat meningkatkan kapasitas aerobik. Peneliti sebelumnya juga telah membuktikan bahwa latihan *small sided games* dapat meningkatkan kapasitas aerobik, Koklu (2011) dan Putra (2015). Oleh karena itu *Small sided games* merupakan permainan yang didalamnya terdapat dua tipe untuk meningkatkan kapasitas aerobik antara lain *intermittent* dan *continous* (Koklu, et al, 2012).

Dalam latihan untuk memperoleh hasil kapasitas aerobik yang maksimal maka diperlukan beban latihan dan intensitas yang sesuai, karena menurut Harsono (2001:8) Latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut. Jadi latihan-latihan yang kita pilih haruslah berlangsung untuk waktu yang lama. Sedangkan menurut Bhyantari dan Muliarta, (2016) *American College of Sports Medicine* (ACSM) memberikan rekomendasi latihan dilakukan sebanyak 3-6 kali seminggu dengan durasi latihan 20-60 menit. Target latihan harus mencapai 50-85% dari *VO2max* dan 60-90% dari maksimal *heart rate* (HR maks). Berdasarkan teori tersebut pelaksanaan *Small Sided Games* membutuhkan latihan yang bersifat intensitas tinggi, *recovery* yang singkat dengan repetisi yang bervariasi yang disesuaikan dengan jumlah pemain dan ukuran lapangan.

Di dalam permainan sepakbola seorang pemain membutuhkan latihan daya tahan

intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan/kapasitas aerobik pemain seperti yang dikatakan oleh Bompa (2009) bahwa HIEE atau pendekatan latihan interval digunakan untuk mengembangkan daya tahan untuk olahraga yang membutuhkan kinerja yang berulang-ulang dari latihan intensitas tinggi. Mengingat pentingnya daya tahan dalam permainan sepakbola, maka diperlukan upaya mencari beberapa metode latihan yang mampu meningkatkan kapasitas aerobik tersebut. Dalam latihan *small sided game* terdapat dua tipe untuk meningkatkan kapasitas aerobik antara lain *intermittent* dan *continou* (Koklu, et al, 2011).

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang bagaimana perbedaan pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap kapasitas aerobik serta manakah dari kedua jenis latihan tersebut yang memberikan peningkatan terbesar terhadap kapasitas aerobik, dimana dari hasil analisa data didapatkan bahwa jenis latihan *small sided games type intermittent* ternyata memberikan peningkatan kapasitas aerobik 11%, untuk selanjutnya akan dibahas dan diuraikan secara lengkap tentang hasil-hasil yang sudah diperoleh sebagai berikut ini, Latihan *Small Sided Games* adalah untuk meningkatkan daya tahan pemain sepakbola terdapat dua tipe untuk meningkatkan kapasitas aerobik antara lain *intermittent* dan *continou* (Koklu, et al, 2011). Hal ini semakin menunjukkan bahwa pemberian latihan *Small Sided Games Type Intermittent* benar-benar berpengaruh terhadap peningkatan kapasitas aerobik. Latihan *small sided game* tipe *intermittent/interval training* memiliki ciri latihan yang diulang-ulang yang diselingi dengan periode-periode pemulihan (*recovery*) dalam waktu tertentu.

Dalam latihan pemain memiliki waktu istirahat di tengah-tengah permainan, sehingga pemain memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengembalikan/memulihkan tenaga pada saat melakukan permainan kembali. Latihan tersebut akan lebih efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik karena latihan dilakukan secara berulang-ulang dan intensitas tinggi, latihan ini sangat sesuai dengan unsur-

unsur yang dibutuhkan dalam daya tahan/kapasitas aerobik. Maka dapat dipastikan bahwa latihan tersebut akan dapat meningkatkan konsentrasi pemain dan daya tahan paru jantung. Beberapa jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan antara lain *cross-country* atau lari lintas alam, *fartlek*, *interval training*, *continou* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita untuk bekerja untuk waktu yang lama (Harsono, 2001)

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *Small Sided Games Type Intermittent* terhadap kapasitas aerobik dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *Small Sided Games Type Intermittent* terhadap kapasitas aerobik pemain sepakbola satria muda..
2. Latihan *Small Sided Games Type Intermittent* memberikan peningkatan sebesar 12.3 % terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain sepakbola satria muda.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

- Amiq, F. 2016. *Sepakbola Sejarah Teknik Dasar Persiapan Fisik Strategi Dan Peraturan Permainan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Amiq, F. 2014. *Futsal Sejarah Teknik Dasar Persiapan Fisik Strategi Dan Peraturan Permainan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. 2014. *Metodologi Penelitian Penerapan Dalam Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Bompa, T. O. & Haff, G. 2009. *Theory and Methodology Of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics.
- Centhini, S, & Russel T. 2009. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi
- Charles, T. & Rook S. 2012. *Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta: PT INDEKS.
- Cooper, P. 2007. *Small Sided Games Learning Through Play*. Bulgaria: Sportfacilities & Media BV.
- Fandiaraga, N. 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 11(1): 1-5.
- Firzani, Hendri. 2010. *Segalanya Tentang Sepakbola*. Jakarta: Erlangga.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Perodesiasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jones S., Drust B. 2007. *Physiological And Technical Demands Of 4 V 4 And 8 V 8 Games In Elite Youth Soccer Player*, (Online), 39(2): 150-156, (<https://pdfs.semanticscholar.org/e85e/6700cb62c0b3630c8f8e52396cc33baf301b.pdf>), diunduh 19 Februari 2020.
- Katis A., Kellis E. 2009. *Effects Of Small-Sided Games On Physical Conditioning And Performance In Young Soccer Players*. (Online), 8(1): 374-380, (<http://jssm.org>), diunduh 23 Februari 2020.
- Khasan N.A., Rustiadi T. & Annas M. 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. (Online), 1(4): 162-163, (<http://journal.unnesac.id/sju/index.php/peshr>) diunduh 28 Februari 2020.
- Koklu, Y. 2012. *A Comparison Of Physiological Responses To Various Intermittent And Continuous Small Sided Games In Young Soccer Players*. (Online), 31: (89-96), (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3588661/>), diunduh 13 Januari 2020.
- Koklu, Y., Asci A., Kocak F.U., Alemdaroglu U. & Dundar U. 2011. *Comparison Of The Physiological Responses To Different Small Sided Games In Elite Young Soccer Players*. (Online), 25(6): 1522-1528, (http://yunus.hacettepe.edu.tr/~alper.asci/Akademik-vavin_5-1-2014/7.1_uluslararası-SCI-dergilerde-makale/7.1.6.pdf), diunduh 19 Januari 2020.
- Komarudin, 2013. *Small Sided Games Sebagai Sarana Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengambilan Bola Keputusan Dalam Permainan Sepakbola*. (Online), 9 (1): 58-63, (<http://journal.uny.ac.id/index.php/jpii/article/view/3064/2555>), diunduh 13 maret 2020.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Sepakbola Teknik dan Taktik Bermain*. Jakarta: Penerbit. Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Press.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Penerbit Human Kinetices.
- Mutohir, T, C, dkk. 2011. *Berakaracter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berakaracter Olahraga*. Surabaya: SPORT Media.
- Putra, A, 2015. *Pengaruh latihan small sided games terhadap kemampuan peningkata vo2max*. Malang: UM Press.
- Rizky. 2012. *Bleep Test*, (Online), (<http://rizkizulfitri-kiena.blogspot.co.id/2012/10/bleep-test.html>), diakses 13 Februari 2020.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Trianto, A.S. 2013. *Pengaruh Latihan Small Sided Games 3 Versus 3 Terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola Usia Dini*. (Online), 1(1): 1-9, (<http://dokumen.tips/documents/pengaruh-latihan-small-side-games-3-versus-3-terhadap-kecepatan-pemain-sepakbola.html>), diunduh 25 Januari 2020.
- Yunus, M. 2013. *Dasar-Dasar Bermain Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.

