

## Pengaruh Penerapan *Small Sided Games* Terhadap Hasil Belajar *Dribbling* dan Motivasi Siswa Putri Mengikuti Pembelajaran Sepakbola

Pingky Veren Hastari\*, Gatot Darmawan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*pingkyhastari@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

*Small sided games* merupakan permainan dalam sepakbola yang peraturan dan lapangan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ada. Hal ini dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK dan untuk meningkatkan motivasi siswa putri karena sepakbola termasuk dalam materi wajib di PJOK mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah akhir. *Small Sided Games* merupakan permainan yang didesain khusus untuk sepakbola yang mana di dalamnya siswa dituntut berhadapan dengan situasi yang hampir sama dengan permainan sebenarnya, siswa diharapkan dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat sehingga diharapkan mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam *dribbling* sepakbola karena *dribbling* merupakan salah satu teknik awal dalam sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *small sided games* pada pembelajaran sepakbola materi *dribbling* dan motivasi siswa putri mengikuti pembelajaran sepakbola. Metode penelitian menggunakan penelitian eksperimen dengan desain pra eksperimen *one group pretest-posttest design*. Data yang diperoleh nilai rata-rata pengetahuan saat *pretest* sebesar 72,23 dan *posttest* sebesar 91,47 dengan selisih antara *pretest-posttest* sebesar 19,24 mengalami peningkatan sebanyak 26,63%. Ranah keterampilan nilai rata-rata keterampilan saat *pretest* sebesar 41,47 dan *posttest* sebesar 47,29 dengan selisih antara *pretest-posttest* sebesar 5,82 mengalami peningkatan sebanyak 14,03%. Ranah motivasi nilai rata-rata motivasi saat *pretest* sebesar 148,76 dan saat *posttest* 152,88 dengan selisih antara *pretest-posttest* sebesar 4,12 mengalami peningkatan sebanyak 2,76%. Dapat diketahui bahwa dalam variabel hasil belajar maupun motivasi terdapat peningkatan pengaruh dari *pretest* dan *posttest* dalam pembelajaran penerapan *small sided games*.

**Kata kunci:** *Small Sided Games* , Sepakbola, *Dribbling*

### Abstract

*Small sided games* are games in football that the rules and the fields can be adapted from the existing condition. This can be utilized in the learning of PJOK lesson because football is included in the mandatory material in the PJOK, from elementary school to high school. *Small Sided Games* are games specifically designed for football in which, students are required to face situations similar to actual games, students are expected to make decisions quickly and precisely so that they are expected to be able to improve students' skills in football *dribbling* because *dribbling* is one of the earliest techniques in football. This study aims to determine the effect of the application of *small sided games* on football learning on *dribbling* material and the motivation of female students to take part in soccer learning. The research method used experimental research with a pre-experimental design of one group pretest-posttest design. The data obtained by the average value of knowledge at pretest was 72.23 and the posttest was 91.47 with the difference between the pretest-posttest of 19.24 as much as 26.63%. The skill area of the average score of the skills at pretest was 41.47 and posttest was 47.29 with the difference between the pretest-posttest of 5.82 increasing as much as 14.03%. The motivation domain of the average value of pretest motivation is 148.76 and when the posttest 152.88 with the difference between the pretest-posttest of 4.12 has increased by 2.76%. It can be seen that in the variable learning outcomes and motivation there is an increase in the influence of the pretest and posttest in learning the application of *small sided games*.

Keywords: *Small Sided Games* , Football, *Dribbling*

### PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib di semua jenjang pendidikan mulai dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah khususnya di Indonesia. PJOK tidak hanya mengajarkan tentang psikomotor, kognitif dan

afektif namun juga mengandung banyak nilai positif yang menunjang perkembangan peserta didik sejalan dengan suatu penelitian yang menyatakan bahwa "*in the learning of PJOK, there is a variety of sports activities and games that contain lots of values and positive elements and is expected to help to develop not only psychomotor ability*

but also develop cognitive and affective ability of students”(Ridwan,2018:1). Peserta didik di sekolah pastinya memiliki 2 gender yaitu laki-laki dan perempuan dan rata-rata peserta didik yang bersemangat mengikuti pembelajaran sepakbola adalah siswa laki-laki sedangkan siswa perempuan kebanyakan pasif dan kurang semangat mengikuti pembelajaran sepakbola. Pendidikan jasmani sebenarnya tidak ada pengkhusus antara siswa laki-laki dan perempuan semua perlakuan saat pembelajaran sama tersampaikan dan pada dasarnya pembelajaran sepakbola harus disampaikan kepada peserta didik meskipun hanya dalam bentuk modifikasi. Sarana dan prasarana disekolah juga mempengaruhi pelaksanaan suatu pembelajaran termasuk dalam PJOK. Banyak sekolah yang kekurangan sarana prasarana yang berstandar nasional seperti lapangan sepakbola untuk pembelajaran sepakbola, termasuk di SMAN 11 Surabaya.

Permainan dalam PJOK di bagi menjadi dua yaitu permainan bola kecil dan permainan bola besar. Permainan bola besar terbagi menjadi tiga yaitu bola voli, bola basket dan sepakbola. Permainan sepakbola sendiri merupakan suatu permainan tim, ada dua tim yang bertanding dan dalam satu tim terdiri dari 11 orang pemain yang berada di dalam lapangan, permainan dipimpin oleh satu wasit utama, dua asisten wasit atau wasit garis dan seorang wasit cadangan. Sepakbola bukan hanya mengandalkan permainan fisik saja namun, strategi, kedisiplinan dan sportifitas yang terkandung di dalamnya agar suatu tim dapat mencetak gol atau poin lebih banyak dari tim lawan. Lapangan sepakbola berukuran standart 110 x 75 m<sup>2</sup> dan permainan berlangsung selama 2 x 45 menit. Teknik dasar sepakbola ada 5 yaitu *heading, passing, shooting, controlling dan dribbling*. Teknik awal yang harus dapat dilakukan adalah teknik *dribbling* atau bisa disebut teknik menggiring bola untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* juga berguna untuk mengontrol dan menguasai bola untuk di oper kepada rekan satu tim (Aswitno, 2013:2). Setiap pemain sepakbola harus menguasai teknik *dribbling* karena selain *dribbling* merupakan teknik dasar awal yang harus dikuasai, *dribbling* juga memiliki kegunaan yang sangat penting untuk menembus pertahanan lawan bahkan untuk mengoper ke teman satu tim.

Permainan sepakbola identik dengan laki-laki, permainan yang keras, *body contact* secara langsung, bermain di lapangan yang panas, dengan begitu motivasi siswa putri mengikuti pelajaran PJOK semakin kecil. Seharusnya dengan PJOK siswa putri bisa mendapatkan banyak manfaat untuk dirinya sendiri ataupun untuk orang disekitarnya. Motivasi pada dasarnya adalah suatu dorongan yang didapat dari internal dan eksternal kepada seseorang untuk melakukan kegiatan atau hal yang bermanfaat. Internal yaitu dari diri sendiri dorongan terhadap melakukan suatu hal yang bermanfaat bagi kehidupan seseorang sedangkan eksternal bisa didapat dari

keluarga, orang terdekat dan lingkungan sekitar. Saat piala dunia sepakbola putri di Jerman tahun 2011 sangat sukses dan menjadi salah satu rating terkuat di televisi Jerman dengan 26.000 penonton setiap pertandingannya (Matheson & Hohman, 2011:5) hal ini menguatkan bahwa sebenarnya di dunia, sepakbola putri juga mendapatkan perhatian sama dengan sepakbola putra.

Selain motivasi model pembelajaran juga sangat berpengaruh terhadap berjalannya proses pembelajaran PJOK terutama bagi siswa putri. Karena jika model pembelajaran tidak cocok atau sesuai dengan karakteristik kelas tersebut juga akan berpengaruh dalam pembelajaran seperti kurangnya komunikasi disaat pembelajaran, tidak masuknya materi kepada siswa putri dan membuat suasana tidak kondusif bahkan tidak efektif. Karakteristik siswa putri masa kini jika mengikuti pelajaran apapun terutama PJOK mereka akan lebih sering pasif dari pada berkontribusi dalam pelajaran. Untuk itu diperlukannya model pembelajaran yang menyenangkan agar siswa putri tertarik untuk melakukan kegiatan pembelajaran sepakbola di PJOK. *Small sided games* adalah permainan yang digunakan untuk mengasah keterampilan bermain sepakbola dilapangan yang sempit, menggunakan peraturan dan jumlah pemain yang disesuaikan dengan keadaan seperti permainan sepakbola tradisional (Stephen, Franco & Aaron : 2011).

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh penerapan *small sided games* terhadap hasil belajar *dribbling* dan motivasi siswa putri mengikuti pembelajaran sepakbola”.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen dapat didefinisikan sebagai metode penelitian ilmiah yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2014:107). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain pra eksperimen (*preexperimental design*) *One Group Pretest-Posttest Design* rancangan ini menggunakan satu kelompok, sebelum dan sesudah perlakuan diadakan tes dan perbedaan tes akhir dengan tes awal dianggap sebagai pengaruh perlakuan ciri dari rancangan ini adalah satu kelompok dibandingkan dengan dirinya sendiri (Wasis,2010:43). Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak (Maksum,2018:116). Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah 4 (empat) kali pertemuan dengan durasi 3x45 menit tiap pertemuan. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 11 Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 11 Surabaya. Dimana kelas X terdapat 7 kelas IPA dan 3 kelas IPS. Pada penelitian ini menggunakan jenis *purposive sampling* yang artinya teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono : 2014). Sesuai teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini sampel sudah ditentukan oleh guru PJOK, sesuai arahan guru PJOK siswa kelas X belum pernah diberikan praktik sepakbola. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas X IPA 2 dengan jumlah siswi sebanyak 23 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan 3 item tes yaitu:

1. Tes keterampilan
2. Tes pengetahuan
3. Angket Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Sepakbola.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data akan disajikan berupa data yang telah diperoleh dari hasil penelitian tentang hasil belajar *dribbling* dan motivasi siswa putri mengikuti pembelajaran sepak bola sebelum dan sesudah penerapan model *small sided games* pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 11 Surabaya.

Berikut adalah hasil dari analisis data yang mewakili semua nilai dalam penelitian ini :

**Tabel 1. Uji Normalitas Distribusi Data Pretes dan Posttest Hasil Belajar dan Motivasi**

Variabel	Tes	Z	Sig	Kesimpulan
Pengetahuan	Pretest	0,211	0,042	Tidak normal
	Posttest	0,537	0,000	
Keterampilan	Pretest	0,207	0,052	Normal
	Posttest	0,329	0,000	Tidak normal
Motivasi	Pretest	0,144	0,200	Normal
	Posttest	0,137	0,200	
<b>Normal jika sig &gt;0,05</b>				

Dari table tersebut dapat dijelaskan bahwa nilai (*Kolmogorov - Smirnov*) dan signifikan dari data *Pretest - Posttest* hasil belajar pengetahuan, keterampilan dan motivasi. Data berdistribusi tidak normal terdapat pada variabel pengetahuan *pretest – posttest* dan pada variabel keterampilan *posttest*. Sedangkan data yang berdistribusi normal yaitu pada variabel keterampilan *pretest* dan variabel motivasi *pretest – posttest*. Data dikatakan normal yaitu jika nilai *p value* > 0.05

**Tabel 2. Uji Beda Distribusi Data Pretest dan Posttest kelompok Eksperimen**

Variabel	Tes	Mean	Selisih	Peningkatan	T	Sig
Pengetahuan	Pre	72,23	19,24	26,63%	3,19	0,006
	Post	91,47				
Keterampilan	Pre	41,47	5,82	14,03%	8,10	0,000
	Post	47,29				
Motivasi	Pre	148,76	4,12	2,76%	1,82	0,086
	Post	152,88				

Dari tabel di atas data peningkatan variabel pengetahuan sebesar 26,63%. Pada variabel keterampilan 14,03%. Pada variabel motivasi kelompok eksperimen sebesar 276 %.

### PENUTUP

#### Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan simpulan yaitu sebagai berikut :

1. Adanya pengaruh penerapan *small sided games* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam ranah pengetahuan dan keterampilan bagi siswa putri mengikuti pembelajaran sepakbola yang dibuktikan dengan hasil pengujian hipotesis pada ranah pengetahuan menunjukkan bahwa nilai Sig sebesar 0,006 dan ranah keterampilan nilai Sig sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan *small sided games* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam ranah pengetahuan dan keterampilan
2. Besarnya pengaruh penerapan *small sided games* terhadap hasil belajar *dribbling* dalam ranah pengetahuan dan keterampilan bagi siswa putri mengikuti pembelajaran sepakbola yang dibuktikan dengan peningkatan pengetahuan sebesar 26,63% dengan selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 19,24 dan peningkatan keterampilan sebesar 14,03% dengan selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 5,82.
3. Adanya pengaruh penerapan *small sided games* terhadap motivasi siswa putri mengikuti pembelajaran sepakbola. Dibuktikan dengan hasil nilai sig sebesar 0,086 dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan *small sided games* terhadap motivasi siswa putri mengikuti pembelajaran sepakbola.
4. Besarnya pengaruh penerapan *small sided games* terhadap motivasi siswa putri mengikuti pembelajaran sepakbola yang dibuktikan dengan

peningkatan sebesar 2,76% dengan selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 4,12.

### Saran

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru PJOK agar dapat memberikan pembelajaran yang menyenangkan dan banyak menggunakan permainan yang baru agar siswa lebih bersemangat dan menyenangi pembelajaran sepakbola.
2. Bagi siswa putri setelah diberikan praktik sepakbola menggunakan *small sided games* dapat dilihat peningkatan baik dari segi pengetahuan, keterampilan maupun motivasi hal ini menunjukkan bahwa siswa putri bisa meningkatkan kemampuannya dalam *dribbling* sepakbola dan meningkatkan kerjasama antar siswa, agar dampak positif dari pembelajaran sepakbola menggunakan *small sided games* dapat diaplikasikan dalam pembelajaran yang lainnya.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi, referensi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

### DAFTAR PUSTAKA

Beale, Michael. *Small Sise Games*. Green Star Media. <http://files.leagueathletics.com/Images/Club/15058/Coaching%20Resources/64%20Small-Sided%20Games.pdf> (diakses pada tanggal 1 Juni 2018)

Kumar, Vivek et all. 2017 *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. Comparative study of sports motivation among contact and non-contact sports persons <http://www.kheljournal.com/archives/2017/vol4issue4/PartC/4-4-39-450.pdf> (diakses pada tanggal 18 Oktober 2018)

Matheson, Victor A and Joshua Congdon-Hohman, 2011 *College Of The Holy Cross, Department Of Economics Faculty Research Series*. International Women's Soccer and Gender Inequality [https://www.researchgate.net/profile/Victor\\_Matheson/publication/254419597\\_International\\_Women%27s\\_Soccer\\_and\\_Gender\\_Inequality\\_Revisited/links/00b49534e678cd10f9000000/International-Womens-Soccer-and-Gender-Inequality\\_Revisited.pdf?origin=publication\\_detail](https://www.researchgate.net/profile/Victor_Matheson/publication/254419597_International_Women%27s_Soccer_and_Gender_Inequality_Revisited/links/00b49534e678cd10f9000000/International-Womens-Soccer-and-Gender-Inequality_Revisited.pdf?origin=publication_detail) (diakses pada tanggal 11 Mei 2018)

Maksum, Ali 2018. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS

Maksum, Ali 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Maksum, Ali. 2009 *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya Vol. 10(22) <http://www.academicjournals.org/journal/ERR/article-full-text-pdf/033BF6756367> (diakses pada 30 maret 2018 23:25 WIB)

Nepal. Brijaya. 2016 *International Journal For Research In Social Science And*

*Humanities*. Relationship Among School's Infrastructure Facilities, Learning Environment And Student's Outcome <https://Internationaljournalsforresearch.Com/Pdf/International%20journal%20for%20research%20in%20social%20science%20and%20humanities/Social%20science%20and%20humanities-2016/Vol%202%20issue%205/Ssh-5-2016-4.Pdf> (diakses Pada Tanggal 11 Mei 2018)

Ridwan, M., Darmawan, G., & Fuadi, Z. (2018, January). Small-sided games in football as a method to improve high school students' instep passing skills. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 296, No. 1, p. 012018). IOP Publishing Sasminta, Dkk 2012. Buku Permainan Kecil. Malang : Wineka Media

Sujarweni, V Wiratna. 2014. Metodologi Penelitian. Yogyakarta : PUSTAKABARUPRE

Slater, Amy And Tiggemann Marika. 2012 *Sex Roles*. Time Since Menarche And Sport Participation As Predictor Of Self-Objectification : A Longitudinal Study Of Adolsemt Girl [https://Www.Researchgate.Net/Profile/Amy\\_Slater/Publication/257663866\\_Time\\_Since\\_Menarche\\_And\\_Sport\\_Participation\\_As\\_Predictors\\_Of\\_Self\\_Objectification\\_A\\_Longitudinal\\_Study\\_Of\\_Adolescent\\_Girls/Links/0c96052670041e906c00000/Time-Since-Menarche-And-Sport-Participation-As-Predictors-Of-Self-Objectification-A-Longitudinal-Study-Of-Adolescent-Girls.Pdf](https://Www.Researchgate.Net/Profile/Amy_Slater/Publication/257663866_Time_Since_Menarche_And_Sport_Participation_As_Predictors_Of_Self_Objectification_A_Longitudinal_Study_Of_Adolescent_Girls/Links/0c96052670041e906c00000/Time-Since-Menarche-And-Sport-Participation-As-Predictors-Of-Self-Objectification-A-Longitudinal-Study-Of-Adolescent-Girls.Pdf) (diakses pada tanggal 8 April 2018)

Sun, Hongpeng et All. 2014 *Plos One*. Prevalence And Trends In Obesity Among China's Children And Adolescents, 1985–2010. <http://Journals.Plos.Org/Plosone/Article/File?Id=10.1371/Journal.Pone.0105469&Type=Printable> (diakses Pada Tanggal 11 Mei 2018)

Surahni, 2017 *Urecol*. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sebagai Sarana Pendidikan Moral <http://journal.ummg1.ac.id/index.php/urecol/article/download/937/781/> (diakses pada tanggal 19 September 2018)

Sugiyono. 2015 Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung : Alfabeta Bandung

Winarno, M.E, 2013 Buku Metodologi Penelitian [https://www.researchgate.net/profile/Mashuri-Winarno2/publication/322652202\\_Buku\\_Metodologi\\_Penelitian/links/5a66a3f84585158bca545c7a/Buku-Metodologi-Penelitian.pdf?origin=publication\\_detail](https://www.researchgate.net/profile/Mashuri-Winarno2/publication/322652202_Buku_Metodologi_Penelitian/links/5a66a3f84585158bca545c7a/Buku-Metodologi-Penelitian.pdf?origin=publication_detail)  
(diakses Pada Tanggal 2 Juni 2018)