

METODE PELATIHAN SMALL SIDE GAMES : A LITERATURE REVIEW

Alfian Robby Sanjaya*, Muhammad Faruk

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*alfiansanjaya15060474042@mhs.unesa.ac.id *muhammadfaruk@unesa.ac.id

Abstrak

Small sided games menjadi metode latihan kondisional fisik pada sepakbola yang sering diterapkan dengan metode memanipulasi variabel pelatihan seperti jumlah pemain, area dan aturan pelatihan pada rasio durasi yang telah ditentukan. Penelitian ini berusaha memberikan semua rangkuman dari hasil penelitian studi pustaka terdahulu. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan dengan teknik matriks sintesis dalam proses review. Penelitian terdahulu sebagai bahan literature review didapat dari jual pada laman *googleschoolar*, *sciencedirect*, *research direct*, dan *zlibrary* dengan kriteria telah dipublikasi minimal tahun 2010 dengan fokus penelitian *systematic review* mengenai *small sided games*. Total ada 17 jurnal telah direview dengan fokus manipulasi pelatihan *small sided games* hingga pengaruh fisik, teknik, respons fisiologis jangka pendek dan panjang dari proses pelatihan. Hasil review menunjukkan bahwa pengaruh dari pelatihan *small sided games* menunjukkan hasil yang beragam bergantung pada intervensi dari manipulasi yang diterapkan. Manipulasi dan konfigurasi dari pelatihan *small sided games* dapat dilakukan melalui jumlah pemain, area latihan, peraturan *passing-controlling*, durasi pelatihan, penambahan kiper, motivasi pelatih hingga sarana-prasaran pendukung. Pengaruh jangka pendek dan panjang hasil pelatihan ini belum terstandarisasi dari periodisasi latihan yang ditetapkan, namun pengaruh dari pelatihan memiliki kontribusi yang positif terhadap peningkatan fisik, respons fisiologis, teknik dan taktik bermain pemain sepakbola. Simpulan penelitian adalah pelatihan *small sided games* memiliki pengaruh berbeda-beda bergantung variabel intervensi yang diberikan dan sesuai dengan tujuan peningkatan yang ingin dicapai pada aspek fisik, teknik, taktik, atau respons fisiologis pemain.

Kata Kunci : Sepakbola, *small side games*, latihan daya tahan

Abstract

Small sided games are a method of physical conditional training in football which is often applied by manipulating training variables such as the number of players, areas and training rules at a predetermined duration ratio. This study tries to provide all the summaries of the results of previous literature studies. The research uses a literature study method with a synthesis matrix technique in the review process. Previous research as literature review material was obtained from selling on the *googleschoolar*, *sciencedirect*, *research direct*, and *zlibrary* pages with the criteria of having been published at least in 2010 with a focus on systematic review research on *small sided games*. A total of 17 journals have been reviewed with a focus on the manipulation of small-sided games training to the physical, technical, short- and long-term effects of the training process. The results of the review show that the effect of small-sided games training shows varying results depending on the intervention of the manipulation applied. Manipulation and configuration of small sided games training can be done through the number of players, practice areas, passing-controlling rules, training duration, addition of goalkeepers, coach motivation to supporting infrastructure. The short and long term effects of this training result have not been standardized from the specified training period, but the effect of training has a positive contribution to physical improvement, physiological responses, techniques and tactics of playing football players. The conclusion of the study is that small sided games training has different effects depending on the intervention variables given and according to the improvement goals to be achieved on the physical, technical, tactical, or physiological aspects of the player's response..

Keywords: Football, *small side games*, endurance training

PENDAHULUAN

Model pelatihan permainan dengan *passing-passing* kecil pada area dengan ukuran tertentu atau lebih dikenal dengan *small sided games* (SSGs) menjadi salah satu format latihan atlet sepakbola dengan melakukan keterampilan teknik bermain bola untuk mencapai pengondisian fisik pemain (Tri & Caly, 2019). Metode *small sided games* yang dilakukan pada sepakbola dilakukan dengan memanipulasi area latihan, aturan berlatih, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit/ yang telah ditentukan (Oliver et al., 2016; Sarmento, Clemente, et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa *small sided games* dapat secara efektif dilakukan dengan jumlah pemain, area, dan aturan permainan yang bisa ditentukan/ dimanipulasi. Karakteristik masing-masing pemain dalam beberapa posisi menjadi latar belakang metode *small sided games* ini diterapkan sebagai alat pengondisian fisik pemain sesuai dengan alur permainan sepakbola yang sesungguhnya. Oleh karena itu, metode ini telah populer digunakan sebagai metode pengondisian fisik, khususnya mampu meningkatkan secara signifikan aspek daya tahan (Alexandre et al., 2012; Filipe M. Clemente et al., 2014), kekuatan, kelincahan (Chtourou et al., 2017; Sebastien et al., 2019), dan aspek keterampilan bermain sepakbola (Filipe Manuel Clemente & Sarmento, 2020; Jamel et al., 2014; Radziminski et al., 2013). Berdasarkan hal tersebut maka metode *small sided games* mampu memperbaiki dengan tren terjadinya peningkatan pada aspek fisik dan teknik pemain.

Secara spesifik, *small sided games* menawarkan manipulasi latihan menggunakan metode interval (Zakky, 2019), aturan satu – dua sentuhan (Pramudya & Muhamad, 2019), jumlah pemain (3v3, 4v4, 6v6) (Asmutiar, 2016; Hananto & Doni, 2019), dan area latihan (Jannault et al., 2011; Rampinini et al., 2007) sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai. Hal tersebut memberikan poin penting pada pelatihan SSGs dengan adanya manipulasi sesuai dengan situasi dan kebutuhan pelatih untuk pemain, seperti memperbaiki

kapasitas aerobik dan keterampilan teknik *passing* dan *dribbling* ketika bermain.

Penelitian terdahulu yang telah disebutkan di atas telah mengungkap pengaruh dari metode ini dengan manipulasi yang berbeda sesuai dengan kebutuhan penelitiannya dalam menemukan solusi yang sedang dialami. Berangkat dari banyaknya penelitian mengenai pengaruh metode *small sided games* tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *literature review* dengan fokus untuk mendeskripsikan manipulasi yang mungkin bisa diterapkan hingga pengaruh langsung dan tidak langsung dari metode pelatihan ini. Selain itu, penelitian dengan metode *literature review* jarang dilakukan, sehingga menjadi peluang peneliti untuk melakukan penelitian tersebut dengan fokus *small sided games*.

METODE

Penelitian bertujuan untuk melakukan studi kepustakaan terhadap metode latihan *small sided games* pada sepakbola. Fokus studi kepustakaan atau *review* terhadap hasil penelitian terdahulu adalah semua aspek latihan yang mampu dimodifikasi untuk diimplementasikan pada metode *small sided games*, seperti luas area, jumlah pemain, aturan yang digunakan, dan efek pelatihan yang ditimbulkan. Deskriptif kualitatif menjadi pilihan penelitian yang digunakan dengan desain *literature review*. Kriteria pemilihan jurnal dari penelitian terdahulu adalah telah dipublikasi minimal tahun 2010 dengan fokus penelitian *systematic review* mengenai *small sided games*. Kemudian jurnal dapat ditemukan di laman *googlescholar*, *sciencedirect*, *research direct*, dan *zlibrary*. Proses *review* menggunakan matriks sintesis dengan membuat kolom sumber rujukan, jumlah jurnal review, fokus review, hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Total ada 18 penelitian terdahulu yang telah *direview* dan membahas tentang *small sided games*. Berikut adalah matriks sintesis yang memuat hasil *review*:

Tabel 1. Review penelitian terdahulu

No	Sumber rujukan	Fokus review	Hasil penelitian
1.	(Pascual et al., 2019)	- Pengaruh jangka pendek dan panjang pada perubahan fisiologis, beban latihan, dan teknik-taktik bermain seorang pemain	Metode pelatihan <i>smallsided</i> efektif meningkatkan performa atlet sepakbola secara spesifik. Jumlah pemain yang sedikit dengan area bermain yang luas

	setelah pelatihan <i>smallsided</i> pada sepakbola	dalam pelaksanaan <i>small sided games</i> mampu meningkatkan keuntungan beban latihan, sehingga meningkatkan kapasitas performa fisik pemain. Modifikasi antara aturan dan format latihan dalam <i>small sided games</i> juga berpotensi meningkatkan daya tahan (VO ₂ max dan menunda kelelahan). Selain itu, <i>small sided games</i> juga meningkatkan performa spesifik dalam bermain seperti kemampuan lari <i>sprint</i> secara berulang.
2. (Marco et al., 2012)	- Fisiologi respons (<i>heart rate, blood lactate, rating of perceived exertion</i>) - Teknik dan taktik (modifikasi <i>small sided games</i> dari jumlah pemain, area, aturan latihan, dan dorongan pelatih)	Faktor seperti jumlah pemain, area latihan, adanya penambahan kiper, aturan latihan, dan manipulasi dorongan pelatih dapat memberikan pengaruh hasil pelatihan <i>small sided games</i> yang berbeda-beda. Belum lagi faktor kondisi fisik pemain, usia, dan keterampilan teknik juga menjadi faktor keberhasilan <i>small sided games</i> . Oleh karena itu, dalam metode <i>small sided games</i> , belum ada ukuran/ metode standar dari tujuan pelatihan yang paten
3. (Manuel et al., 2021)	- Efek fisiologis jangka pendek dan panjang dari pelatihan <i>small sided games</i> - Keuntungan pelatihan dari segi fisiologis, fisik, teknik, dan taktik	Terjadi perubahan yang signifikan dengan tren peningkatan pada efek jangka pendek pelatihan pada kapasitas aerobik.
4. (Shane & Deborah, 2019)	Tinjauan kepustakaan mengenai metode <i>small sided games</i> dalam lingkup pedagogi pelatihan	<i>Small sided games</i> dapat diterapkan secara pedagogi untuk memperoleh respons fisiologis dari latihan dengan memanipulasi indikator ukuran latihan, jumlah pemain, dan intensitas latihan
5. (Sarmiento, Manuel, et al., 2018)	Efek pelatihan <i>smallsided</i> pada variasi usia dengan manipulasi jumlah pemain, area, dan aturan permainan.	Manipulasi pelatihan <i>smallsided</i> memiliki variasi pengaruh berbeda-beda dengan tren perubahan pada peningkatan performa pemain

6.	(Carlos et al., 2020)	Efek pelatihan <i>smallsided</i> pada keterampilan masing-masing pemain pada teknik dan taktik bermain	Penerapan pemilihan pelatihan <i>smallsided</i> pada atlet junior dengan memanipulasi jumlah pemain dan area latihan mampu mengembangkan beberapa keterampilan teknik dasar dalam menguasai bola
7.	(Filipe et al., 2014b)	Efek fisiologis pelatihan <i>smallsided</i>	Periodisasi pelatihan <i>smallsided</i> dalam siklus kecil memanipulasi jumlah pemain, luas area latihan, %HRmax, repetisi, durasi, set, dan rasio interval
8.	(Manuel et al., 2020)	Efek jangka pendek dari pelatihan <i>small sided games</i> pada manipulasi format, ukuran area, aturan latihan.	Format pelatihan <i>smallsided</i> pada area bermain yang kecil dengan jumlah pemain sedikit meningkatkan keterampilan teknik, sedangkan apabila diterapkan pada format yang lebih besar mampu meningkatkan keterampilan kerja sama tim.
9.	(Amri et al., 2018)	Efek pelatihan <i>small sided games</i> pada performa fisik dan keterampilan teknik spesifik.	Peningkatan kapasitas daya tahan, kelincahan, dan teknik bermain merupakan efek dari pelatihan <i>smallsided</i> , sehingga pelatihan tersebut menjadi pilihan yang efektif dan efisien dalam peningkatan performa fisik dan teknik secara spesifik
10.	(Nuno et al., 2020)	Analisa praktikal (posisi pemain) pada pelatihan <i>smallsided</i>	Pelatihan <i>smallsided</i> dipengaruhi oleh posisi pemain dengan memperhatikan keseimbangan tim (area latihan-lebar-panjang, dan jarak yang dapat ditempuh masing-masing pemain)
11.	(Sannicandro, 2019)	Modifikasi pelatihan <i>small sided games</i> pada jumlah pemain, aturan pelatihan, area dan waktu latihan.	Konfigurasi dari manipulasi beberapa metode <i>smallsided</i> mempengaruhi peningkatan performa teknik dengan adanya penambahan beban latihan dari luar (modifikasi pelatihan)
12.	(Jamel et al., 2014)	Efek pelatihan <i>small sided games</i> pada peningkatan kapasitas fisik, teknik dan taktik pemain sepakbola dengan memanipulasi jumlah pemain, area latihan, dan dorongan pelatih	Pelatihan <i>smallsided</i> pada format pemain sedikit dengan area latihan luas meningkatkan intensitas latihan sehingga performa fisik meningkat (daya tahan), sedangkan apabila dilakukan pada area latihan lebih kecil dan pemain

		banyak, maka terjadi peningkatan keterampilan bermain (kelincahan, <i>passing</i> , <i>controlling</i>)
13. (Stephen et al., 2011)	Variabel yang mempengaruhi intensitas pada pelatihan <i>small sided games</i> , meliputi: area latihan, jumlah pemain, aturan latihan, adanya penjaga gawang, durasi (rasio latihan dan istirahat), dorongan pelatih, dan adanya dukungan sarana prasarana latihan.	Intensitas pelatihan <i>small sided games</i> ditentukan oleh variabel area latihan yang luas dengan jumlah pemain yang sedikit disertai dengan durasi yang panjang mampu meningkatkan performa fisik, teknik dan taktik yang merata bagi semua pemain pada beberapa posisi.
14. (Zouhal et al., 2020)	Efek jangka pendek dan panjang pelatihan <i>small sided games</i> pada kebugaran jasmani, respons fisiologi, dan kesehatan bagi non atlet	Pelatihan <i>small sided games</i> mampu meningkatkan kebugaran jasmani, respons fisiologis, dan kesehatan bagi non atlet.
15. (Filipe et al., 2014a)	Metode pelatihan <i>small sided games</i> dalam mengembangkan kapasitas aerobik dan anaerobik.	Teknis dan prinsip pelatihan <i>small sided games</i> adalah faktor utama manipulasi pelatihan dalam mengembangkan kapasitas aerobik maupun anaerobik.
16. (Francesco et al., 2018)	Efek pelatihan <i>small sided games</i> pada keterampilan teknik bermain sepakbola	Penggunaan pelatihan <i>small sided games</i> memberikan peningkatan keterampilan teknik <i>passing</i> , <i>controlling</i> , dan kelincahan mengola bola.
17. (Lucas et al., 2018)	Efek pelatihan <i>small sided games</i> pada keterampilan teknik individual dan kolektif	Manipulasi jumlah pemain dengan area pelatihan sangat berpengaruh pada peningkatan keterampilan teknik individual dan kolektif.

Tabel 1 menunjukkan hasil review dari beberapa penelitian review terdahulu pada fokus pelatihan *small sided games*. 17 artikel yang dipilih telah masuk kriteria studi pustaka, yakni telah dipublikasi minimal tahun 2010 dan membahas segala hal mengenai pelatihan *small sided games*. Berdasarkan hasil review, penelitian ini berfokus membahas mengenai manipulasi dan konfigurasi intervensi pelatihan dengan memperhatikan jumlah pemain, area latihan, dan aturan latihan (meliputi: aturan teknik yang digunakan, durasi, penambahan penjaga gawang, dan adanya gol). Selain itu, pembahasan akan berisi mengenai efek setelah pelatihan pada aspek fisik, teknik-taktik, dan fisiologi.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian studi pustaka mengenai pelatihan *small* adalah untuk menganalisis manipulasi metode (meliputi jumlah pemain, luas area dan aturan pelatihan)

dan efek yang ditimbulkan setelah pelatihan dalam jangka pendek dan jangka panjang pada aspek fisik, teknik-taktik, dan respons fisiologis. Penelitian berupaya menganalisa format pelatihan *small sided* sebagai salah satu desain pelatihan pada sepakola dengan menyoroti semua faktor yang mempengaruhi *small sided games*, sehingga respons setelah pelatihan dapat diketahui. Pemahaman mendalam untuk mengetahui pengaruh manipulasi metode dari pelatihan *small sided games* dapat membantu pelatih mengontrol proses pelatihan.

Jumlah Pemain

Pelatihan *small sided games* dengan manipulasi format jumlah pemain menimbulkan respons fisiologis yang berarti, khususnya pada denyut jantung, asam laktat, dan keseimbangan cairan tubuh. Secara umum, manipulasi pelatihan yang diikuti oleh pemain yang

sedikit menimbulkan peningkatan denyut jantung, asam laktat, dan keseimbangan cairan tubuh. (Athanasios & Eleftherios, 2009; Stephen et al., 2009). Selain itu, metode pelatihan *small sided games* dengan sedikit pemain memberikan keefektifan pemain dalam mengembangkan keterampilan teknik dengan peningkatan intensitas latihannya (Athanasios & Eleftherios, 2009; Steven & Barry, 2007)

Metode pelatihan *small sided games* dengan maksimal 4 jumlah pemain secara signifikan mengembangkan performa anaerobik dengan intensitas tingginya, sehingga dalam format ini pemain lebih aktif berlari. Sedangkan pada format dengan jumlah pemain yang lebih banyak, secara signifikan mengembangkan keterampilan tekniknya dengan menjalankan rencana taktik yang telah disusun (Sarmiento, Manuel, et al., 2018).

Ukuran Area Pelatihan

Area pelatihan menjadi salah satu manipulasi yang berpengaruh secara signifikan mempengaruhi hasil pelatihan *small sided games*. Ukuran pelatihan yang diterapkan minimal 100-2700 m² bergantung pada jumlah pemain yang mengikuti dan tujuan yang ingin dicapai (Stephen et al., 2011). Pada format area pelatihan yang sempit, secara signifikan meningkatkan jumlah operan, tendangan, dan *tackles* (Craig et al., 2014). Sedangkan format pelatihan di area yang lebih luas pada pemain muda menunjukkan bahwa terjadi peningkatan gerak tanpa bola (Humberto et al., 2013). Efek dari format area pelatihan bergantung pada format jumlah pemain, sehingga respons fisiologi dan fisik yang diinginkan harus memperhatikan dua format tersebut. Berikut adalah rekomendasi teknis penerapan yang ditemukan pada format manipulasi jumlah pemain dan area pelatihan

Tabel 2. Rekomendasi konfigurasi format jumlah pemain dan area pelatihan

	1v1	2v2	3v3	4v4	5v5	6v6
<i>Small</i> (m)	5x10	10x15	12x20	16x24	20x28	24x32
<i>Medium</i> (m)	10x15	15x20	15x25	20x30	25x35	30x40
<i>Large</i> (m)	15x20	20x25	18x20	24x36	30x42	36x48

Sumber : (Filipe et al., 2014b)

Penjaga Gawang dan Gol

Manipulasi format dengan adanya penjaga gawang dan gol memberikan pengaruh pada respons fisiologis dan kebiasaan taktik pemain. Terjadi penurunan *heart rate* pada format *small sided games* dengan adanya penjaga gawang dan gol (Mallo & Navarro, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa adanya penjaga gawang dan adanya aturan untuk mencetak gol menimbulkan intensitas pelatihan menjadi rendah, karena frekuensi aktivitas olah bola yang sedikit. Namun, adanya penjaga gawang dan aturan untuk mencetak gol memberikan motivasi lebih untuk pemain dalam mencetak gol dan mempertahankan gawangnya dari kebobolan (Alexandre et al., 2008). Respons fisiologis dengan adanya penjaga gawang adalah meningkatnya denyut jantung (HR) dan usaha pengerahan tenaga (RPE) pemain dalam usahanya untuk mencetak gol karena tuntutan alamiah seperti pada pertandingan pada umumnya (Yusuf et al., 2015)

Dorongan Pelatih

Dorongan pelatih lebih didefinisikan sebagai motivasi latihan yang diberikan dari luar, agar pemain menampilkan latihan yang maksimal. Dorongan pelatih dengan memberikan motivasi verbal di luar lapangan memberikan peningkatan denyut jantung, laktat darah, dan usaha pengerahan tenaga (RPE) (respons fisiologis) yang lebih tinggi daripada tanpa adanya motivasi verbal

pelatih (Rampinini et al., 2007). Penelitian lebih lanjut dapat diberikan dengan intervensi motivasi verbal pelatih pada performa daya tahan fisik, keterampilan teknik dan strategi bermain.

Aturan Latihan

Modifikasi peraturan pada pelatihan *small sided games* yang mungkin dapat diterapkan adalah membatasi jumlah sentuhan bola setiap pemain atau tim, menerapkan atau tidak) aturan offside, menambah jumlah pemain pada tim, sedangkan tim lain jumlah pemainnya tetap, memfokuskan untuk menguasai bola selama-lamanya, dan mengubah posisi pemain di lapangan. Manipulasi aturan latihan memberikan beban luar pemain, sehingga mampu mengembangkan aspek daya tahan pada performa pemain (Christopher & Jonathan, 2010). Aturan pelatihan direkomendasikan hampir menyerupai metode interval dengan jumlah pelatihan yang banyak dan waktu yang kecil (Sarmiento, Manuel, et al., 2018). Aturan pelatihan mengontrol intensitas pelatihan *small sided games*. Intensitas pelatihan meningkat dengan menerapkan jumlah pemain yang sedikit, area pelatihan yang luas, tanpa adanya penjaga gawang, sedikit sentuhan dengan bola dan adanya motivasi verbal pelatih. Sedangkan usaha untuk menurunkan intensitas pelatihan dapat dilakukan dengan menerapkan jumlah pemain yang banyak, area pelatihan

yang kecil, adanya penjaga gawang, aturan bermain bebas (tanpa limit sentuhan), dan tanpa adanya motivasi verbal pelatih (Filipe et al., 2014a)

Metode kontinu atau interval

Metode pelatihan *small sided games* secara terus menerus dan interval memberikan efek fisiologis jangka pendek pada denyut jantung. Peningkatan denyut jantung terjadi pada pelatihan terus menerus dibanding interval, sedangkan ritme permainan meningkat sejalan dengan adanya waktu istirahat pada metode interval (Maurizio et al., 2011). Denyut jantung pada *small sided games* interval meningkat dalam format jumlah pemain yang kecil di area yang besar, sedangkan dalam format latihan berkelanjutan, denyut jantung meningkat pada

area latihan yang lebih besar (Jaime et al., 2007). Pada format kontinu, terjadi penurunan keterampilan teknik dibanding dengan format interval (Maurizio et al., 2011).

Format pelatihan secara terus menerus menerapkan aturan pelatihan 1 kali tanpa adanya periode istirahat. Efek yang ditimbulkan adalah peningkatan denyut jantung dan asam laktat, namun pengembangan teknik dan taktik yang diterima pemain rendah (Filipe et al., 2014a). Sedangkan format pelatihan interval diterapkan dengan banyak pengulangan dan adanya periode istirahat, sehingga lebih menonjolkan pengaruh pada keterampilan taktik dan teknik dengan denyut jantung dan asam laktat yang rendah (Filipe et al., 2014a)

Tabel 3. Ringkasan teknis manipulasi pelatihan *small sided games*

Variabel	Modifikasi	Pengaruh	Implikasi
Jumlah pemain	Pemain sedikit	Meningkatkan keterampilan individu mengolah bola	Pemain dapat mempertimbangkan waktu yang tepat untuk bermain secara individu atau kolektif
	Pemain banyak	Meningkatkan jumlah operan	Pemain dapat melatih taktik bertahan dan menyerang
Ukuran area pelatihan	Area pelatihan luas	Meningkatkan jarak tempuh berlatih	Pemain dapat meningkatkan kerja sama tim dalam taktik penyerangan/ bertahan
	Area pelatihan kecil	Meningkatkan keterampilan teknik individu	Pemain mampu menampilkan tekniknya secara maksimal
Aturan pelatihan	Pembatasan sentuhan bola	Memberikan skema latihan cepat	Pemain dapat berlatih taktik dalam penyelesaian akhir
	Pembatasan sentuhan pada saat menendang	Meningkatkan penguasaan bola secara bebas	Memberikan penekanan pada penguasaan bola dalam waktu yang lama
	Pembatasan menggiring bola	Meningkatkan jumlah operan	Pemain dapat meningkatkan jumlah operan dalam mempertahankan penguasaan bola
	Menguasai bola selama mungkin	Banyak pilihan model penyerangan dan meningkatkan aktivitas kontak dengan bola setiap pemain	Pemain dapat bergerak ke ruang yang kosong dalam usaha penguasaan bola
	Perbedaan pemberian skor	Meningkatkan motivasi berlatih	Pemain dapat berlatih beragam pelatihan dasar dalam mencetak gol

Kontinu/ interval	Metode kontinu memberikan pengaruh pada peningkatan aspek teknik dan taktik	Pemain dapat memilih metode mana yang diinginkan
Kehadiran pelatih	Mempengaruhi proses pengambilan keputusan pemain	Kehadiran pelatih dapat mempengaruhi psikologis pemain

Sumber: (Carlos et al., 2020)

Efek Pelatihan *Small Sided Games*

Pelatihan *small sided games* memberikan efek yang berbeda-beda sesuai dengan format manipulasi yang diterapkan. Metode pelatihan diawali dengan meningkatnya intensitas latihan, sehingga terjadi respons fisiologis dengan adanya perubahan *heart rate*, *blood lactate*, dan *rating perceived exertion* (Javier et al., 2018; Mats & Kilding, 2020). Peningkatan performa fisik terjadi pada situasi format *small sided games* dengan area pelatihan yang luas, jumlah pemain yang

sedikit dan durasi pelatihan yang panjang (Ersan et al., 2017). Efek pelatihan *small sided games* dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan cedera (Alejandro et al., 2017), namun pada format yang konstan dalam waktu yang panjang mampu memberikan peningkatan performa fisik, khususnya pada aspek daya tahan kecepatan dan kekuatan hingga mampu menahan kelelahan (Magni & Peter, 2016).

Tabel 4. Efek jangka pendek pelatihan *small sided games*

Manipulasi	respons fisiologis	respons fisik	pengaruh taktik	pengaruh teknik
format <i>small sided games</i>	selama format kecil, terjadi peningkatan yang konsisten pada respons fisiologis	peningkatan performa fisik pada format yang lebih kecil	jangkauan pemain yang meningkat dalam pelatihan format besar	peningkatan frekuensi bertahan pada format kecil
			terjalin kerja sama yang baik dalam usaha bertahan	
konfigurasi ukuran pelatihan	respons fisiologis meningkat pada format ukuran yang besar	performa fisik meningkat pada ukuran pelatihan yang besar	terjadi peningkatan pergerakan tanpa bola pada ukuran yang besar	terjadi frekuensi keterampilan teknik pada ukuran yang lebih kecil
metode penskoran	adanya penjaga gawang menurunkan respons fisiologis	adanya penjaga gawang menurunkan tuntutan performa fisik	penambahan target sasaran meningkatkan jangkauan bermain	terjadi peningkatan jumlah operan dalam penguasaan bola selama mungkin
batasan aktivitas	pembatasan sentuhan bola meningkatkan respons fisiologis	terjadi pengaruh yang tidak konsisten pada performa fisik terhadap jembatan sentuhan bola	-	peningkatan teknik bermain pada saat bermain tanpa ada batasan
taktik/ misi pelatihan	rekomendasi taktik <i>man to man defensif marking</i> motivasi verbal pelatih meningkatkan respons fisiologis	terdapat pengaruh yang tidak konsisten terhadap tipe bertahan yang berkaitan dengan performa fisik	pengaruh motivasi verbal dalam taktik bertahan dan menyerang	motivasi verbal meningkatkan keterampilan teknik
aturan pelatihan	adanya pengaruh yang tidak konsisten	performa fisik meningkat dengan pelatihan interval	-	durasi pelatihan berkaitan dengan keterampilan teknik

	antara pelatihan kontinu dan interval	pelatihan interval lebih disarankan pada durasi yang singkat dan berulang		
faktor lain	-	kemampuan level pemain yang baik meningkatkan performa fisik	pemain senior dan berpengalaman memiliki jelajah taktik yang sangat baik	faktor kelelahan mempengaruhi penurunan keterampilan teknik

Sumber: (Manuel et al., 2021)

Tabel 5. Efek jangka panjang pelatihan *small sided games* (3)

	performa aerob	performa neuromuscular	keterampilan taktik dan teknik	dimensi psikologis
adaptasi pelatihan <i>small sided games</i>	terjadi peningkatan performa daya tahan	peningkatan kemampuan melompat dan <i>sprint</i> ,	terjadi peningkatan keterampilan teknik/ taktik secara spesifik	terjadi peningkatan rasa <i>enjoy</i> (senang)

Sumber: (Manuel et al., 2021)

PENUTUP

Simpulan

pelatihan *small sided games* memiliki pengaruh berbeda-beda bergantung variabel intervensi yang diberikan dan sesuai dengan tujuan peningkatan yang ingin dicapai pada aspek fisik, teknik, taktik, atau respons fisiologis pemain

Saran

Perlunya metode penelitian eksperimen dengan memberikan manipulasi-manipulasi format pelatihan *small sided games*, sehingga masing-masing dari manipulasi tersebut dapat diketahui efek pengaruhnya secara jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alejandro, R.-F., Sánchez, S. J., A., R.-M. J., David, C., & G., V. J. (2017). Effects of 5-week pre-season small-sided-game-based training on repeat sprint ability. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(5), 529–536. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06263-0>
- Alexandre, D., Karim, C., Antonio, P., Olivier, G., Thierry, C., & Dominique, K. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: A comparative study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1449–1457. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31817398c6>
- Alexandre, D., Varliette, C., Owen, A., Chirico, E. N., & Pialoux, V. (2012). Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2712–2720. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31824294c4>
- Amri, H., J., G. T., Maamer, S., & Ezdine, B. (2018). Does small-sided games training improve physical fitness and team-sport-specific skills? a systematic review and meta-analysis. In *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* (Vol. 58, Issue 10, pp. 1446–1455). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07420-5>
- Asmutiar. (2016). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Three a Sided Dan Small Sided Games Six a Sided Terhadap Peningkatan Cardiovascular Endurance Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 131–143.
- Athanasios, K., & Eleftherios, K. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(3), 374–380.
- Carlos, F.-E., Abad, R. M. T., & Giménez, F.-G. F. J. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Christopher, C., & Jonathan, B. (2010). The effect of an early dismissal on player work-rate in a professional soccer match. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1), 126–128. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.09.004>
- Chtourou, H., Halouani, Dellal, A., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2017). Soccer small-sided games in young players: Rule modification to induce higher physiological responses. *Biology of Sport*, 34(2), 163–168. <https://doi.org/10.5114/biolport.2017.64590>
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S.

- (2014). Periodization Based on Small-Sided Soccer Games. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 34–43. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000067>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100–119. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.93014>
- Craig, H., Richard, A., & Kevin, T. (2014). Time-motion analysis of acceleration demands of 4v4 small-sided soccer games played on different pitch sizes. *Human Movement Science*, 33(1), 25–32. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.12.002>
- Ersan, A., Utku, A., Yusuf, K., Tahir, H., Muniroglu, S., & Karakoc, B. (2017). Effects of Passive and active Rest on Physiological Responses and Time Motion Characteristics in Different Small Sided Soccer Games. *Journal of Human Kinetics*, 60(1), 123–132. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0095>
- Filipe, C., Fernando, L. M., & Rui, M. (2014a). Developing aerobic and anaerobic fitness using small-sided soccer games: Methodological proposals. *Strength and Conditioning Journal*, 36(3), 76–87. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000063>
- Filipe, C., Fernando, M., & Rui, M. (2014b). Periodization based on small-sided soccer games: Theoretical considerations. *Strength and Conditioning Journal*, 36(5), 34–43. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000067>
- Francesco, S., Salvatore, B., Salvatore, P., & Mario, L. (2018). Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners. *Journal of Sports Science*, 6(1). <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.002>
- Hananto, P. R., & Doni, K. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games 3v3 dan 4v4 Terhadap Peningkatan VO2max Atlet Futsal di Lamongan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1), 187–193. <http://www.ejournal.stkippacitan.ac.id/index.php/jemani/article/view/277>
- Humberto, A. C., Paulo, F. A., & Anna, V. (2013). Offensive sequences in youth soccer: Effects of experience and small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 36(1), 97–106. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0010>
- Jaime, S., Gonçalo, G., Victor, M., J., I. S., Catarina, A., & Pedro, C. (2007). Heart rate and perceptual responses to 2x2 and 3x3 small-sided youth soccer games. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(10), 121–122.
- Jamel, H., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. In *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 28, Issue 12, pp. 3594–3618). <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000000564>
- Jannault, Dellal, Lopez-Segovia, & Pialoux, V. (2011). Influence of the numbers of players in the heart rate responses of youth soccer players within 2 vs. 2, 3 vs. 3 and 4 vs. 4 small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 28(1), 107–114. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0027-8>
- Javier, S.-S., Rodrigo, R.-C., Manuel, C., Victor, M., Daniel, H., & Y., N. F. (2018). Soccer Small-Sided Games Activities Vary According to the Interval Regime and their Order of Presentation within the Session. *Journal of Human Kinetics*, 62(1), 167–175. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0168>
- Lucas, O., V.A., V. F., A., C. F., Israel, T., B., S. C. R., B., D. M., Mark, O., & Keith, D. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 13, Issue 6, pp. 1200–1214). <https://doi.org/10.1177/1747954118769183>
- Magni, M., & Peter, K. (2016). Comparison between two types of anaerobic speed endurance training in competitive soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 50(2), 183–192. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0181>
- Mallo, J., & Navarro, E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(2), 166–171.
- Manuel, C. F., José, A., Daniel, C., Los, A. A., Filipa, S. A., & Hugo, S. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons and Fractals*, 134. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Manuel, C. F., José, A., & Hugo, S. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. In *PLoS ONE* (Vol. 16, Issue 2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Marco, A., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Mats, A., & Kilding, A. E. (2020). Does Man Marking Influence Running Outputs and Intensity During Small-Sided Soccer Games? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(11), 3266–3274. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002668>
- Maurizio, F., Andrea, A., Carlo, C., Federico, S., Alan, M., & M., I. F. (2011). Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small-sided games in soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(2), 453–458. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c1f8a2>
- Nuno, C., Keith, D., Hugo, F., Teresa, B., & Bruno, T. (2020). Capturing and Quantifying Tactical Behaviors in Small-Sided and Conditioned Games in Soccer: A Systematic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.

- <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1823307>
- Oliver, B., R., M. S., Conte, D., & Coutts, A. J. (2016). Mental fatigue: Impairment of technical performance in small-sided soccer games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(8), 1100–1105. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2015-0710>
- Pascual, B.-M., Ángel, L.-R. P., & Felipe, G.-P. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 921–949. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>
- Pramudya, P. B., & Muhamad, T. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch dan Two Touch terhadap Keterampilan Passing di SSB PS BUM Ku-13 Tahun. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 11(1), 30–35. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16823>
- Radziminski, L., Pawel, R., Wojciech, B., Robert, D., & Zbigniew, J. (2013). A comparison of the physiological and technical effects of high-intensity running and small-sided games in young soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 8(3), 455–465. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.3.455>
- Rampinini, E., M., I. F., Carlo, C., Grant, A., Karim, C., Aldo, S., & M., M. S. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666. <https://doi.org/10.1080/02640410600811858>
- Sannicandro, I. (2019). Small-sided games configuration pitch and external motor load relationship in young soccer players: Narrativeliterature review. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1989–1993. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5296>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. In *International Journal of Performance Analysis in Sport* (Vol. 18, Issue 5, pp. 693–749). <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Sarmiento, H., Manuel, C. F., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. In *International Journal of Performance Analysis in Sport* (Vol. 18, Issue 5, pp. 693–749). <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Sebastien, S., Thierry, C., Olivier, B., Jeremy, C., & Claire, T. (2019). Planning Training Workload in Football Using Small-Sided Games' Density. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(10), 2801–2811. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002598>
- Shane, P., & Deborah, A. (2019). Small sided games: A scoping review of literature 2006-2016. In *International Sports Studies* (Vol. 41, Issue 2, pp. 5–31). <https://doi.org/10.30819/iss.41-2.02>
- Stephen, H.-H., Brian, D., M., I. F., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. In *Sports Medicine* (Vol. 41, Issue 3, pp. 199–220). <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Stephen, H.-H., Rowsell, G. J., Dawson, B. T., & Coutts, A. J. (2009). Acute physiological responses and timemotion characteristics of two small-sided training regimes in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 111–115. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818efc1a>
- Steven, J., & Barry, D. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*, 39(2), 150–156.
- Tri, A. A., & Caly, S. (2019). Efektivitas small sided games dan interval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola U-17. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 182–191. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.27039>
- Yusuf, K., Özcan, S., Utku, A., & Yunus, A. (2015). Comparison of the physiological responses and time-motion characteristics of young soccer players in small-sided games: The effect of goalkeeper. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(4), 964–971. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a744a1>
- Zakky, M. M. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biomatica.v5i02.513>
- Zouhal, H., Hammami, A., Tijani, J. M., Jayavel, A., de Sousa, M., Krstrup, P., Sghacir, Z., Granacher, U., & Ben Abderrahman, A. (2020). Effects of Small-Sided Soccer Games on Physical Fitness, Physiological Responses, and Health Indices in Untrained Individuals and Clinical Populations: A Systematic Review. In *Sports Medicine* (Vol. 50, Issue 5, pp. 987–1007). <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01256-w>