



Pengaruh Model Latihan Small Side Games Terhadap Performa Atlet Sepakbola Wanita

Hendri Munar¹, Amung Ma'mun², Komarudin³, Sucipto⁴, Ely Yuliawan⁵

^{1,2,3,4}Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

⁵Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia.

* Korespondensi Penulis. E-mail: hendrimunarfik@unja.ac.id

Menerima: 25 April 2023; **Revisi:** 26 September 2023; **Diterima:** 22 Oktober 2023

<https://doi.org/10.24036/MensSana.08022023.21>

Abstrak

Filanesia merupakan filosofi yang akan menjadi pondasi dan ciri khas atau karakter permainan sepak bola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini hingga profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model latihan filanesia mempengaruhi performa pada atlet sepak bola wanita. Metode yang digunakan adalah eksperimental dengan desain kelompok kontrol pretest-posttest dengan sampel 22 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Game Performance Assessment Instrument* (GPAI). Sampel penelitian diberikan latihan 3 kali per minggu, 90 menit per waktu, dan latihan lanjutan selama empat minggu. Uji analisis data menunjukkan bahwa hasil Uji T Sampel Berpasangan memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan uji Uji T Sampel Mandiri memiliki nilai signifikansi $0,009 < 0,05$ dengan perbedaan kenaikan rata-rata yaitu kelompok latihan filanesia = 0,89 dan kelompok kontrol = 0,61. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model pelatihan filantropi terhadap peningkatan prestasi atlet sepak bola wanita, dan model pelatihan filanesia terbukti merupakan pelatihan praktis bagi atlet sepak bola wanita.

Kata kunci: Filanesia, prestasi, sepak bola Wanita

Abstract

Filanesia is a philosophy that will become the foundation and the hallmark or character of the Indonesian football game, both for early-age coaching to professionals. This study aims to determine the filanesia training model affects performance in female soccer athletes. The method used is experimental with a pretest-posttest control group design with a sample of 22 people. The instrument used in this study is The Game Performance Assessment Instrument (GPAI). The study sample was given exercise 3 times per week, 90 minutes per time, and continued training for four weeks. The data analysis test showed that the results of the Paired Samples T Test had a significance value of $0.000 < 0.05$ and the Independent Samples T Test test had a significance value of $0.009 < 0.05$ with a difference in the average increase, namely the filanesia exercise group = 0.89 and the control group = 0.61. The results show the conclusion of this study that there is a significant effect of the philanthropic training model on improving performance in women's soccer athletes, and the filanesia training model is proven to be practical training for female soccer athletes.

Keywords: Filanesia, performance, women's football

PENDAHULUAN

Sampai saat ini perkembangan sepakbola wanita di Indonesia belum bisa dikatakan memuaskan apabila dilihat dari sudut pandang prestasi yang telah ditorehkan.

Ditingkat Asia, tim sepakbola wanita Indonesia hanya mampu mencapai prestasi paling tinggi adalah menempati posisi keempat di turmanen sepakbola wanita tingkat Asia pada tahun 1977 dan posisi kedua di Aisa Tenggara pada tahun 1985.

Sejak tahun 1985 hingga dengan 2021 prestasi tim sepakbola wanita tanah air cenderung menurun dan dapat dikatakan tidak berprestasi lagi disemua tingkatan turnamen atau kejuaraan sepakbola wanita.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan prestasi adalah dengan meningkatkan performa permainan menggunakan latihan. Performa dalam sepakbola bisa didefinisikan sebagai kemampuan seorang pemain atau tim untuk

mencapai hasil yang optimal dalam pertandingan (Apriansyah et al., 2017).

Serta banyak penelitian yang menjelaskan bahwa model latihan adalah bagian paling penting dalam proses pembinaan olahraga (Maguire dan Pearton, 2000; Reilly et al., 2000; De Bosscher et al 2009; Zhang 2020; Wang et al. 2021).

Keterarikan penulis dalam mengkaji lebih dalam pengaruh *small sides games* yang diterapkan pada atlet sepakbola wanita adalah karakteristik dari latihan ini yang memfokuskan membuat *minigame* sepakbola yang dapat menciptakan *setting* situasi nyata (PÉrez et al., 2019) sehingga dapat mempengaruhi pada mental, teknik taktik dan fisik.

SSG semakin banyak digunakan sebagai metode pelatihan dalam lingkungan sepakbola dan dianggap sebagai pelatihan yang efektif metode dengan keunggulan dalam meningkatkan tingkat kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan teknis dan taktis, dan peningkatan kinerja pemain (Hill-Haas et al., 2011).

Selain itu pada model latihan *small sides games* belum adanya yang meneliti terhadap atlet wanita serta pengaruhnya terhadap performa (Alexiou et al., 2012; Gabbett, 2020; Jones & Drust, 2007; Owen et al., 2004).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh model latihan *small sides games* untuk meningkatkan performa pemain sepakbola wanita.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group design*. Dalam penelitian ini terdiri dari 30 sampel mahasiswi yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 15 orang, serta ditambah 2 asisten peneliti yang bertugas sebagai pengumpul data penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam mengukur performa adalah instrumen *The Game Performance Assessment Instrument* (GPAI), instrumen ini merupakan instrumen yang valid yang dapat diterapkan dalam sepakbola untuk mengukur performa individu (Oslin et al., 1998).

Pertemuan *treatment* dilakukan sebanyak 3 kali per minggu, 90 menit per waktu, dan melanjutkan pelatihan selama 4 minggu. Setelah pemberian perlakuan berakhir, langkah selanjutnya adalah pelaksanaan *posttest* dengan instrumen kuesioner, sehingga total pertemuan

yang dilakukan adalah 16 kali pertemuan (Sidik et al., 2021; Hulu & Raharjo, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil dari pengukuran performa menggunakan pengamatan penampilan bermain Sepakbola dari Mitchell, Oslin, dan Griffin (2006) pada 30 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok model latihan memiliki hasil temuan sebagai berikut:

Tabel 1 Statistik deskriptif performa sampel

		N	Σx	\bar{X}	SD
<i>Small Sides Games</i>	<i>Pretest</i>	15	14,30	0,95	0,25
	<i>Posttest</i>	15	26,84	1,79	0,19
	<i>N-Gain</i>	15	12,54	0,83	0,28
Konvensional (Kontrol)	<i>Pretest</i>	15	15	0,99	0,22
	<i>Posttest</i>	15	24,37	1,62	0,24
	<i>N-Gain</i>	15	9,38	0,62	0,30
Total	<i>Pretest</i>	30	29,30	0,98	0,23
	<i>Posttest</i>	30	51,21	1,71	0,23
	<i>N-Gain</i>	30	21,91	0,73	0,30

Rangkuman hasil *pretest* dan *posttest* penerapan model latihan *small sides games* dan konvensional terhadap performa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata setelah diterapkannya model latihan *small sides games* terhadap performa.

Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata setelah diterapkannya model latihan *small sides games* dibuktikan dengan nilai rata-rata *pretest* = 0,95 dan nilai *posttest* = 1,79. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan nilai *posttest* yang lebih besar daripada nilai *pretest* dengan N-Gain = 0,83.

Sedangkan rangkuman hasil *pretest* dan *posttest* penerapan model latihan konvensional terhadap performa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata setelah diterapkannya model latihan terisolasi dibuktikan dengan nilai rata-rata *pretest* = 0,99 dan nilai *posttest* = 1,62.

Nilai rata-rata tersebut menunjukkan nilai *posttest* yang lebih besar daripada nilai *pretest* dengan nilai N-Gain = 0,62. Total dari keseluruhan model latihan yang diterapkan memiliki nilai rata-rata *pretest* = 0,98, *posttest* = 1,71 dan N-Gain = 0,73.

Dari data deskriptif diatas dapat ditinjau bahwa perbedaan rata-rata N-Gain dari setiap model latihan yang diterapkan memiliki variasi nilai yang berbeda, sehingga dapat dikatakan bahwa nilai N-Gain yang lebih besar memiliki



peningkatan yang lebih optimal dari model latihan lainnya.

Model latihan *small sides games* memberikan peningkatan yang lebih baik dariapa model latihan konvensional dengan perbandingan N-Gain = 0,21.

Untuk mengetahui pengaruh dari *treatment* (*fsmall sides games* dan konvensional) yang diberikan terhadap variabel terikat yaitu performa dan *life skills* maka dilakukan uji *Paired Samples T Test* berdasarkan penerapan model latihan, sebagai berikut:

Tabel 2. Uji *Paired Samples T Test*

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Small Sides Games</i>	-11,377	14	0,000
Konvensional	-8,168	14	0,000

Hasil uji pada tabel 2. menunjukkan model latihan *small sides games* memiliki nilai t hitung = -11,377, *degree of freedom* (df) = 14 dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Hasil dari Sig. (2-tailed) tersebut memiliki nilai yang lebih kecil dari 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model penerapan latihan *small sides games* terhadap performa.

Selain itu hasil penerapan model latihan konvensional memiliki nilai t hitung = -8,168, *degree of freedom* (df) = 14 dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Hasil dari Sig. (2-tailed) tersebut memiliki nilai yang lebih kecil dari 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model penerapan latihan konvensional terhadap performa.

Untuk mengetahui perbandingan dari model latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap performa. Berikut hasil uji *Independent Samples T Test*:

Tabel 3. Uji Statistik Perbandingan Pengaruh Model Latihan Terhadap Performa

	<i>Small Sides Games</i> - Konvensional
t	1,987
df	28
Sig. (1-tailed)	0,028
Mean Difference	0,211
Std. Error Difference	0,106

Menurut uji statistik diatas menunjukkan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan antara model latihan *small sides games* dengan konvensional terhadap performa (Sig. (1-tailed) = 0,028 < 0,05) dengan pengaruh model latihan

small sides games lebih baik dari pada model latihan konvensional terhadap performa.

Pembahasan

Model latihan ini sangat cocok untuk memunculkan intensitas beban kerja yang mengembangkan daya tahan sepakbola dan keterampilan sepakbola di tingkat elit, dan memberikan fisik tuntutan tugas beban kerja yang cocok untuk memunculkan intensitas yang sama dengan ukuran penuh intensitas beban kerja permainan (Kitching et al., 2021).

Selain itu semakin banyak digunakan sebagai metode pelatihan dalam lingkungan sepakbola dan dianggap sebagai pelatihan yang efektif metode dengan keunggulan dalam meningkatkan tingkat kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan teknis dan taktis, dan peningkatan kinerja pemain (Hill-Haas et al., 2011).

Taktik dan strategi yang baik dapat meningkatkan performa tim dalam sepakbola. Taktik dan strategi yang baik dapat membantu tim mengendalikan permainan, menciptakan peluang, dan mencetak gol (Hughes & Franks, 2005).

Kebugaran fisik yang baik dapat meningkatkan kecepatan, daya tahan, dan ketangkasan pemain, sehingga mereka dapat bergerak lebih efektif dan efisien di lapangan (Mohr dkk., 2003).

Begitu juga dengan model latihan konvensional menunjukkan pengaruh yang positif dalam peningkatan performa dan *lifeskill*. model latihan terisolasi merupakan kelompok kontrol yang diberikan latihan sebagaimana biasanya.

Sejatinya latihan akan memberikan dampak yang baik bagi performa. Telah banyak hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa model latihan yang sesuai dapat meningkatkan prestasi atlet secara optimal (Lugaya et al., 2020; Panchuk et al., 2018; Ratiu et al., 2016; Ribeiro et al., 2021; Young & Rogers, 2014).

Jika ditinjau dari hasil penelitian, kedua model ini memiliki perbandingan pengaruh terhadap performa. Model latihan *small sides games* memberikan pengaruh lebih optimal dari model latihan konvensional.

Karakteristik model latihan *small sides games* yang menciptakan *mini games* dapat menjadi sebuah simulasi permainan sehingga atlet dapat lebih adaptif ketika bertanding.

Small sides games ditemukan bermanfaat bagi pemain sepakbola terutama karena replikasi dari tuntutan intensitas fisiologis, pola gerakan, teknis dan taktis persyaratan yang mirip dengan permainan kompetitif, menempatkan pemain dalam posisi ofensif dan situasi terkait permainan defensif, membutuhkan dan memprovokasi pengambilan keputusan pemain, dengan pemain mencapai detak jantung maksimum sembilan puluh persen (Reilly et al., 2003; Williams, et al., 2000).

KESIMPULAN

Model latihan *small sides games* yang diintegrasikan dengan *lifeskill* berpengaruh terhadap peningkatan performa. Model *Small Side Game* merupakan model pembinaan dan pengembangan sepakbola wanita yang paling cocok untuk diterapkan dalam upaya peningkatan performa pemain sepakbola wanita.

Karena model pembinaan dan pengembangan *Small Side Game* ini secara holistik dapat untuk meningkatkan keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental pemain sepakbola wanita.

Hal tersebut didukung dengan model latihan *small sides games* memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan performa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexiou, A., Schippers, M., & Oshri, I. (2012). Positive Psychology and Digital Games: The Role of Emotions and Psychological Flow in Serious Games Development. *Psychology*.
<https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a184>
- Apriansyah, B., Sulaiman., & Mukarromah. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- De Bosscher, V., De Knop, P., van Bottenburg, M., Shibli, S., & Bingham, J. (2009). Explaining international sporting success: An international comparison of elite sport systems and policies in six countries. *Sport Management Review*, 12(3), 113–136.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.01.001>
- Gabbett, T. J. (2020). Debunking the myths about training load, injury and performance: empirical evidence, hot topics and recommendations for practitioners. In *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099784>
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509–514.
<https://doi.org/10.1080/02640410410001716779>
- Hulu, A., & Raharjo, F. M. (2020). Pengaruh Latihan Boomerang Run Dan Side Step Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 1-5.
- Jones, S., & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*.
- Kitching, N., Bowes, A., & Maclaren, M. (2021). 'Write when it hurts. Then write till it doesn't': athlete voice and the lived realities of one female professional athlete. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1836507>
- Lugaya, Y. R., Ma'mun, A., & Hendrayana, Y. (2020). Pengaruh Model Small-Sided Games Terhadap Pengembangan Leadership Dan Motivasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.25439>
- Maguire, J., & Pearton, R. (2000). The impact of elite labour migration on the identification, selection and development of European soccer players. *Journal of sports sciences*, 18(9), 759-769.
<https://doi.org/10.1080/02640410050120131>
- Mohr, M., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2003).



- Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231–243. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.2.231>
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-Sided Games: the Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. *Insight*.
- Panchuk, D., Klusemann, M. J., & Hadlow, S. M. (2018). Exploring the effectiveness of immersive video for training decision-making capability in elite, youth basketball players. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02315>
- Pérez, S., Rodríguez, A., Sánchez, A., De Mena, J. M., Fuentes, J. M., Castaño, R., & Martín, N. (2019). Effect of small-sided games on football players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte*. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.012>
- Ratiu, L., David, O. A., & Baban, A. (2016). Developing Managerial Skills Through Coaching: Efficacy of a Cognitive-Behavioral Coaching Program. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0256-9>
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 695-702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Ribeiro, N., Nguyen, T., Duarte, A. P., Torres de Oliveira, R., & Faustino, C. (2021). How managerial coaching promotes employees' affective commitment and individual performance. *International Journal of Productivity and Performance Management*. <https://doi.org/10.1108/IJPPM-10-2018-0373>
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67.
- Wang, F. J., Sum, K. W. R., Wong, C. O. J., & Cheng, C. F. (2021). The development and validation of an instrument for measuring market demand factors associated with sports training tourism for sports teams. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*. <https://doi.org/10.1080/10941665.2020.1805477>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9). <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>
- Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823230>
- Zhang, D. (2020). Influence of sports training on psychological capital construction of college students. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.181>