



## Sosialisasi Bentuk Latihan *Small Side Game* dalam Permainan Sepak Bola di SMP se Kecamatan Kampar

Elfera Rizky

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: [Rizkyelfera@gmail.com](mailto:Rizkyelfera@gmail.com)

### Abstrak

Sosialisasi Bentuk Latihan *Small Side Game* Dalam Permainan Sepak Bola Di Smp Se Kecamatan Kampar” bertujuan untuk memperkenalkan metode latihan yang dimodifikasi permainan dengan batasan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan durasi. Latihan ini juga membantu meningkatkan keterampilan, seperti passing, dribble, dan pengambilan keputusan dibawah tekanan. *Small side game* adalah latihan sepak bola dengan lapangan dan pemain lebih sedikit dari permainan standar (11 lawan 11). Penerapan latihan ini dapat diatur dengan berbagai kelompok usia, termasuk pemain muda. Melalui latihan *small Side Game* ini anak- anak bisa meningkatkan kemampuan passing dan kerjasama antar pemain.

**Kata Kunci:** *Pemainan, Small Side Game, Sepak Bola.*

### Abstract

The Socialization of *Small-Sided Game Training* in Football at Junior High Schools Across Kampar District" aims to introduce a modified training method that limits the number of players, field size, and duration. This type of training also helps improve skills such as passing, dribbling, and decision-making under pressure. *Small-sided games* are football training sessions conducted on smaller fields with fewer players than the standard 11-a-side game. The implementation of this training can be adapted to various age groups, including young players. Through *small-sided game training*, children can enhance their passing skills and teamwork.

**Kata Kunci:** *Games, Small Side Games, Football.*

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer di dunia, terutama di Indonesia. Permainan ini sangat digemari dan dimainkan oleh seluruh kalangan, baik tua maupun muda, pria-wanita, kaya-miskin dan bahkan anak kampung yang jauh dari keramaian kota sekalipun sangat menggemari sepakbola. Boleh dikatakan sepak bola adalah olahraga yang merakyat. Sepakbola saat ini sangat kompleks dan sudah memasuki era industri. Dewasa ini sepakbola merupakan salah satu isu yang sangat menarik untuk dikaji karena sepakbola sudah menjadi kebutuhan dan bagian dari masyarakat terutama di Indonesia. Suporter dan sepakbola adalah sesuatu yang tidak bisa dipisahkan, dimana ada sepakbola disitu juga ada suporter, tidak memandang tua, muda, maupun anak-anak. Kecintaan mereka terhadap tim sepak bola yang dibelanya

telah mengubah pikiran normal manusia. Berbagai atribut seperti kaos, bendera, maupun spanduk dengan berbagai warna kebesarannya merah, hijau, maupun biru telah menjadi simbol dan identitas mereka. Kehadiran suporter bagi tim sepak bola tentu sangat diharapkan. Kehadiran suporter menjadi begitu berarti dan menjadi unsur penting dalam pertandingan sepakbola ketika “sentuhan” industri mulai masuk di dalamnya, seperti pertandingan yang mempertemukan tim-tim besar tentu akan menaikkan rating hak siar karena antusiasme penonton sangat tinggi, selain itu penjualan merchandise ataupun pernak-pernik juga merupakan bisnis yang cukup menjajikan bagi kalangan tertentu, misalnya penjualan kaos, syal, topi dan sebagainya. Ada juga sisi lain yang sering menjadikan tontonan lain dalam suatu sepakbola, yaitu seperti kreativitas suporter dalam menyanyikan yel-yel ataupun bentuk koreografi yang padu.

Sepakbola membutuhkan suporter agar sepakbola mampu terus berjalan, dimana suporter yang hadir mendukung tidak hanya memberikan suntikan moral saja, akan tetapi suporter juga memberikan dukungan dari sisi finansial, seperti membeli tiket untuk melihat secara langsung sepakbola di dalam stadion, membeli marchandise klub dan menjadi konsumen para sponsor yang telah mendukung berjalannya kompetisi persepakbolaan di Indonesia. Seperti yang telah diketahui kerusuhan suporter bukan hal yang baru dalam dunia persepakbolaan. Fanatisme yang berlebihan dari suporter dalam mendukung tim kesayangannya kadangkala berubah menjadi kerusuhan atau tindak anarkisme dengan merusak berbagai fasilitas umum. Tindakan kerusuhan suporter ini semakin anarkis ketika terjadi gesekan antara dua kelompok suporter. Tindak kekerasan, kerusuhan, jatuhnya korban baik luka maupun tewas, rusak dan terganggunya ketertiban dan prasarana umum merupakan citra buruk yang melekat pada suporter sepakbola apabila konflik antar suporter masih terus terjadi. Sepakbola yang seharusnya menjadi sarana hiburan justru kemudian identik dengan kekerasan. Persoalan di luar lapangan bukanlah wewenang PSSI melainkan aparat kepolisian.

## **METODE**

Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini bertujuan untuk mengenalkan dan melatih guru PJOK serta siswa SMP dalam menerapkan bentuk latihan Small-Sided Game (SSG) sebagai metode peningkatan keterampilan bermain sepak bola. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri X selama 3 bulan, dengan melibatkan 3 guru PJOK dan 60 siswa kelas VII dan VIII. Kegiatan PKM terbagi dalam 3 tahap utama: (1) Sosialisasi dan pelatihan kepada guru PJOK, (2) Pelaksanaan latihan SSG bersama siswa, dan (3) Evaluasi kemampuan siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

85% guru PJOK peserta menunjukkan peningkatan pemahaman konsep dan prinsip latihan SSG berdasarkan pre-test dan post-test. Rata-rata skor meningkat dari 65 menjadi 87. Guru mampu menyusun RPP PJOK berbasis permainan dan menerapkan SSG sebagai metode latihan di sekolah.

Evaluasi terhadap keterampilan dasar sepak bola siswa (mengoper, menggiring, dan menembak) menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 24% setelah 6 minggu penerapan SSG. Penilaian dilakukan melalui tes keterampilan dasar (*skill test*) sebelum dan sesudah latihan.

Hasil observasi menunjukkan 85% siswa lebih antusias mengikuti latihan sepak bola dengan pendekatan SSG dibandingkan latihan konvensional. Aktivitas permainan yang lebih dinamis dan kompetitif meningkatkan keaktifan siswa dalam pelajaran PJOK. SSG yang terdiri dari format permainan 3v3 dan 4v4 terbukti efektif meningkatkan intensitas latihan, keterlibatan pemain, dan pengambilan keputusan dalam permainan.

Latihan *Small-Sided Game* (SSG) merupakan bentuk latihan sepak bola yang dilakukan dalam kelompok kecil (biasanya 2v2 hingga 5v5) di lapangan berukuran terbatas. Hasil PKM ini menunjukkan bahwa pendekatan SSG memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknis dan partisipasi siswa SMP dalam kegiatan sepak bola. Secara teori, SSG memiliki sejumlah keunggulan:

- **Lebih banyak sentuhan bola:** Dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, setiap siswa memiliki peluang lebih besar untuk menyentuh bola, mengambil keputusan, dan berinteraksi dalam permainan.
- **Meningkatkan kemampuan teknik dan taktik secara bersamaan:** Dalam latihan SSG, siswa tidak hanya melatih teknik dasar (*passing, dribbling, shooting*), tetapi juga aspek taktik seperti penempatan posisi dan kerja sama tim.
- **Lebih menyenangkan dan kompetitif:** Pendekatan berbasis permainan ini membuat siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif, karena tidak terasa seperti latihan yang monoton.

Selain itu, guru PJOK juga mengakui bahwa metode ini mudah diterapkan di lingkungan sekolah karena tidak memerlukan lapangan besar, dapat dilakukan dengan peralatan sederhana serta lebih fleksibel dalam pengelolaan waktu dan kelompok.

Namun, terdapat beberapa tantangan dalam penerapan, seperti perbedaan tingkat kemampuan antar siswa dan kebutuhan akan modifikasi aturan agar latihan lebih inklusif. Secara keseluruhan, latihan *Small-Sided Game* sangat sesuai diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani di SMP karena efisien dari segi waktu dan ruang, meningkatkan pembelajaran motorik dan sosial dan membantu siswa berkembang secara fisik, mental, dan sosial melalui pendekatan permainan.

## SIMPULAN

Pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dengan judul "Bentuk Latihan *Small-Sided Game* dalam Permainan Sepak Bola di SMP" telah berjalan dengan lancar dan menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan kegiatan pelatihan dan implementasi di lapangan, dapat disimpulkan bahwa

model latihan Small-Sided Game (SSG) efektif digunakan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepak bola pada siswa SMP, khususnya dalam hal menggiring, mengoper, dan menembak bola; latihan SSG memberikan pengalaman bermain yang lebih intensif, aktif, dan menyenangkan, karena siswa lebih banyak terlibat dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan nyata namun dalam skala kecil; guru PJOK yang mengikuti pelatihan menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam merancang serta menerapkan latihan SSG sebagai bagian dari proses pembelajaran PJOK di sekolah; siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan peningkatan partisipasi dalam kegiatan pembelajaran PJOK setelah diterapkannya metode SSG.

Dengan demikian, penerapan bentuk latihan small-sided game dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran sepak bola di tingkat SMP.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. (2017). *Dasar-dasar Kepelatihan Sepak Bola*. Bandung: CV Alfabeta.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). *Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Castellano, J., Casamichana, D., & Dellal, A. (2013). Influence of Game Format and Number of Players on Heart Rate Responses and Physical Demands in Small-Sided Soccer Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1295–1303. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318267a5d1>
- Depdiknas. (2008). *Panduan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Dikdasmen.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Little, T., & Williams, A. G. (2006). Effects of Differential Stretching Protocols During Warm-Ups on High-Speed Motor Capacities in Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(1), 203–207.
- Muhammad, R. (2019). *Model Latihan Small-Sided Game dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nurhasan, D. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharno, S. (2020). Pengaruh Small Sided Games terhadap Peningkatan VO2Max dan Keterampilan Sepak Bola Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 10–18.
- Syafruddin, A. (2015). *Sepak Bola: Teori dan Praktik Latihan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada