



Pengaruh Permainan *Small Side Games* terhadap Lari Kecepatan 10 Meter pada Cabang Olahraga Sepak Bola Akademi Persib U-17

Muhammad Moreno Bagerry^{1*}, Iman Imanudin², Syam Hardwis³, Muhamad Fadli⁴

morenobagerry26@gmail.com^{1*}, imanudin@upi.edu², syamhardwis@yahoo.co.id³,

fadlimuhamad35.mf@gmail.com⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keolahragaan

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

Received: 20 01 2025. Revised: 17 02 2025. Accepted: 25 02 2025.

Abstract : Speed is one of the important aspects of physical condition in athletics, especially those involving fast movements such as soccer. This study aims to determine the effectiveness of the Small Side Games training method in increasing speed in soccer players aged 17-18 years. The research method used is an experimental design with a pre-experimental approach (pre-test, post-test design), where speed measurements were taken before and after treatment. The subjects of the study consisted of 30 Persib Bandung Academy athletes who participated in training for 5 weeks with a total of 15 meetings. Training was given three times a week with the application of the progressive overload principle, namely increasing training volume through training duration. The results of the study showed that the application of Small Side Games training did not provide significant changes in increasing speed in soccer athletes aged 17-18 years. This finding provides an illustration that this training method may need further adjustment to increase its effectiveness in increasing speed.

Keywords : Small Side Games, Speed, Football, Progressive overload.

Abstrak : Kecepatan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang penting dalam cabang olahraga atletik, terutama yang melibatkan gerakan cepat seperti sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan *Small Side Games* dalam meningkatkan kecepatan pada pemain sepak bola kelompok umur 17-18 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen dengan pendekatan *pre-eksperimental* (pre-test, post-test design), di mana dilakukan pengukuran kecepatan sebelum dan setelah perlakuan. Subjek penelitian terdiri dari 30 atlet Akademi Persib Bandung yang mengikuti latihan selama 5 pekan dengan total 15 pertemuan. Latihan diberikan tiga kali per minggu dengan penerapan prinsip *progressive overload*, yaitu peningkatan *volume* latihan melalui durasi latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan *Small Side Games* tidak memberikan perubahan signifikan terhadap peningkatan kecepatan pada atlet sepak bola usia 17-18 tahun. Temuan ini memberikan gambaran bahwa metode latihan ini mungkin perlu penyesuaian lebih lanjut untuk meningkatkan efektivitasnya dalam meningkatkan kecepatan.

Kata Kunci : *Small Side Games*, Kecepatan, Sepak bola, Progressive overload.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak diminati di Indonesia. Sepakbola dimainkan oleh seluruh kalangan masyarakat mulai dari usia dini hingga dewasa dapat memainkannya (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021). Sepakbola di Indonesia sedang dalam tahap perkembangan. Penataan sistem pembinaan usia dini mulai diatur dengan baik dan telah disusunnya buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia sebagai acuan bagi seluruh sekolah sepakbola atau akademi sepakbola dalam melakukan proses pembinaan sepakbola (Alkhadaaf & Syafii, 2019). Olahraga sepak bola ialah olahraga yang memerlukan kombinasi antara metode, taktik, serta fisik. Salah satu aspek fisik yang sangat penting dalam sepak bola merupakan kecepatan, paling utama untuk sprint jarak pendek semacam lari 10 meter (Supriady, 2020). Kecepatan ini kerap jadi penentu dalam situasi-situasi kritis, semacam merebut bola, mencetak gol, ataupun bertahan dari serangan lawan. Oleh sebab itu, kenaikan keahlian kecepatan jadi salah satu fokus utama dalam program pelatihan pemain muda (Malik et al., 2022).

Small-sided games (SSG) merupakan wujud latihan yang mengaitkan berbagai pembatasan seperti ukuran lapangan, jumlah pemain, durasi sesi, serta ketentuan ataupun regulasi khusus (Alzam et al., 2022). *Small-sided games* berguna buat mengenali bakat pemain sepakbola, serta kerap digunakan oleh orang dewasa selaku bagian dari program latihan reguler dalam bermacam format, bergantung pada tujuan dan filosofi pelatih (Akhmad, 2024). SSGs sudah menjadi metode pelatihan yang sangat populer di kalangan pemain sepak bola. Tetapi, kegunaan SSGs sudah diakui lebih dari 30 tahun yang lalu oleh pelatih sepak bola (Akbar et al., 2025). Berdasarkan jurnal yang peneliti baca ada karya akademis dari Carlos Queiroz saat mengajar di Fakultas Kinetika Manusia di Lisbon, Portugal, Queiroz mendorong penelitian lebih lanjut tentang SSGs dengan cara menekankan pentingnya mengukur tuntutan fisik, teknis, dan taktis yang terkait dengan variasi jumlah pemain, ukuran lapangan, gawang, dan aturan (Hanief et al., 2023). Kemajuan terbaru dalam teknologi, seperti GPS dan monitor detak jantung, serta pengembangan alat observasi baru untuk analisis taktis telah memungkinkan pelatih dan peneliti untuk mempelajari karakteristik taktis, fisiologis, dan biomekanis spesifik dari berbagai SSGs (González-Víllora et al., 2015).

Kecepatan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang berarti untuk bermacam kelas pada cabang atletik. Kecepatan mempengaruhi terhadap kegiatan olahraga yang membutuhkan

gerakan kecepatan (Slamet Widodo, 2010). Sprint ataupun lari cepat yang baik memerlukan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, serta jenis lari yang efektif (Johan Cahyo B, Musyafari Waluyo, 2012). Kecepatan, kekuatan otot tungkai serta kelincahan ialah elemen penting dalam olahraga sepakbola (I Gusti Putu Ngurah Adi Santika & Maryoto Subekti, 2020). Kecepatan diperlukan sebab kecepatan merupakan kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Supian, 2014). Selain itu, permainan pertandingan dicirikan oleh interaksi fisik yang kompleks (lari berkecepatan tinggi yang berkelanjutan, akselerasi serta percepatan) (Arridh1 et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah teknik yang digunakan untuk melakukan penelitian (Nazir, 2009). Metode penelitian merupakan langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam rangka mengumpulkan informasi atau data serta melakukan investigasi pada data yang telah didapatkan tersebut (Wahidmurni, 2017). Pada penelitian ini metode penelitian yang dipilih termasuk dalam penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, ialah suatu studi penelitian di mana satu ataupun lebih variabel independen secara sistematis divariasikan oleh periset buat memastikan dampak dari variasi ini (Jack R. Fraenkel, 2017). Berdasarkan penjelasan pada paragraf sebelumnya, penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan *pre-eksperimental* (pre - test, post – test design), pada desain ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan tes awal (pre - test), kemudian diberikan perlakuan dan dilakukan pengukuran (post - test) untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu.

Subjek penelitian ini adalah atlet akademi Persib Bandung yang berjumlah sebanyak 30 orang atlet. Adapun pemilihan partisipan pada penelitian ini yaitu atlet pada kelompok umur 17-18 tahun, sebab pada kelompok tersebut banyak kompetisi yang berjenjang serta bertaraf nasional, pula pada kelompok tersebut jadi simulasi permainan sesungguhnya serta pada umur tersebut masih dalam pertumbuhan mengarah level profesional. Selain itu pemilihan akademi Persib adalah sebuah wadah bagi anak-anak berbakat untuk mengembangkan potensi mereka di dunia sepak bola. Dengan program pembinaan yang komprehensif, akademi ini dapat melahirkan generasi pemain sepak bola Indonesia yang berprestasi. serta terdapat gelaran liga 1 kelompok usia 16, 18, serta 20 yang menjadikan kesempatan mereka berkiprah pada kompetisi tersebut sangat besar.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Lapangan Bola Sepaca Angkatan darat (AD) Bandung Jalan. Hegarmanah Nomor. 152. Hegarmanah, Kec. Cidadap Kota Bandung, Jawa Barat 40141 serta Penelitian ini dilaksanakan tiap hari Senin, Rabu, Jum'at pada jam 16. 00 hingga dengan 17.50 WIB dan *treatment* diberikan sebanyak total 15 kali pertemuan selama 5 pekan dengan pembagian 3 kali sesi latihan per pekan dengan salah satu prinsip latihan yang harus terapkan yaitu prinsip *progressive overload* dengan metode menaikkan jumlah *volume* pada set berupa durasi Latihan. Adapun bentuk latihan SSG diterapkan dengan variasi intensitas dan durasi, dikombinasikan dengan metode latihan kombinasi yang mengaitkan beban anaerobik serta aerobik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data berdasarkan hasil statistik pada *pretest* dan *posttest*, dapat diketahui pada *tabel 1* di bawah ini.

Tabel 1. *Paired Samples Test*

		Paired Differences			
		Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Interval – Pyramid	0,044	1,20	9	0,261

Dari hasil tabel di atas *Paired Samples Test* menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan Interval dan Pyramid adalah sebesar 0,044. Nilai *t* yang diperoleh adalah 1,20 dengan derajat kebebasan (*df*) 9. Nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,261 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara statistik. Artinya, tidak ada perbedaan antara kelompok interval dan kelompok pyramid. Tentunya hasil ini telah melewati serangkaian uji prasyarat. Berdasar kan hasil uji normalitas dan homogenitas dianggap normal dan homogen pada latihan *small side game* melalui metode interval, pyramid, dan mix. Prinsip permainan *small side games 5 vs 5* interval *versus continuous* pada pemain amatir spanyol meunjukkan bahwa permainan *continuous* dapat menyebabkan beban fisik yang lebih besar daripada selama permainan intermiten, tetapi tanpa perbedaan yang signifikan dalam respons detak jantung.

Tabel 2. *Paired Samples Test*

		Paired Differences			
		Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Interval – Mix	0,073	2,395	9	0,040

Dari hasil tabel tersebut *Paired Samples Test* menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan Interval dan Pyramid adalah sebesar 0,073. Nilai *t* yang diperoleh adalah 2,395 dengan derajat kebebasan (*df*) 9. Nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,040 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa

tidak ada perbedaan secara statistik. Artinya, tidak ada perbedaan antara kelompok interval dan kelompok pyramid. Tentunya hasil ini telah melewati serangkaian uji prasyarat.

Tabel 3. *Paired Samples Test*

		Paired Differences			
		Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Mix – Pyramid	0,177	3,445	9	0,07

Dari data di atas merupakan hasil perbandingan antara kelompok mix dengan kelompok interval, *Paired Samples Test* menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan Interval dan Pyramid adalah sebesar 0,177. Nilai t yang diperoleh adalah 3,445 dengan derajat kebebasan (df) 9. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,07 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara statistik. Artinya, tidak ada perbedaan antara kelompok interval dan kelompok pyramid. Tentunya hasil ini telah melewati serangkaian uji prasyarat. Deskripsi data dalam penelitian ini mencakup hasil uji normalitas diketahui bahwa penelitian ini berdasarkan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel pengujian data pre - test and post – test (sig. $> 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir *small sided game* dengan konsep interval, *pyramid* dan *mix* terhadap peningkatan speed 30 meter pada penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Selain itu, analisis statistik selanjutnya yang mengasumsikan uji homogenitas pada penelitian untuk mengetahui apakah varians dari beberapa kelompok data sama atau tidak menggunakan uji *Levene Statistic* pada taraf $\alpha 0,05$ dapat diketahui dengan nilai signifikan $\alpha > 0,05$ maka dapat dikatakan semua variable tersebut berasal dari variansi yang sama (homogen). Oleh karena itu, asumsi homogenitas dengan varian terpenuhi, memungkinkan penggunaan analisis statistik selanjutnya hal tersebut dilakukan untuk menentukan apakah Pretest Treatment Posttest terdapat pengaruh antara masing-masing variabel dengan menguji kebenaran suatu pernyataan dan menarik kesimpulan apakah pernyataan diterima atau ditolak menggunakan analisis pada SPSS 25. Tentunya hasil ini telah melewati serangkaian uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan prinsip *small side games*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas metode latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan kecepatan (Putra et al., 2022). Latihan *small sided games* ialah sesuatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain memperoleh penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik (M Al Ghani et al., 2022). SSG dapat didefinisikan sebagai permainan terbatas yang dipraktikkan di ruang kecil, sering kali dengan aturan yang diadaptasi dan jumlah pemain yang lebih sedikit (Lugaya et al., 2019). *Small side*

games berfokus pada ketersediaan lingkungan latihan yang menuntut keterlibatan fisik dan kognitif secara bersamaan, (Owen et al., 2012). Maka penelitian ini mencakup metode small side games (permainan sisi kecil), dengan prinsip latihan interval, pyramid, dan mix dalam format 5 vs 5 dengan rejimen intermiten yang berbeda interval terbagi (6 x 3 menit, 8 x 3 menit, dan 10 x 3 menit), *pyramid* 6,7,8 menit hingga 9,10,11 menit dan *mix set* 1 menggunakan interval dan set 2 menggunakan *pyramid*.

Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *small side game* tidak dapat memberikan perubahan terhadap peningkatan kecepatan pada cabang olahraga sepak bola kelompok umur 17-18 tahun. Hal tersebut dibuktikan atas dasar penelitian terdahulu bahwa metode SSG hanya dapat meningkatkan daya tahan atau *endurance*. Sebab daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus dan efisien dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (M Wahyu Firmansah*, 2021). Pasalnya, *small side games* biasanya dimainkan dengan intensitas tinggi karena area yang lebih kecil menuntut pemain untuk bergerak lebih cepat dan lebih sering. Karena hal ini melatih sistem kardiovaskular untuk meningkatkan daya tahan (Muhamad Fajriyudin, Rizki Aminudin, 2020). Dengan demikian, intensitas latihan yang tinggi dan pola istirahat yang terstruktur pada metode ini memungkinkan tubuh untuk beradaptasi secara optimal dengan kebutuhan fisik pada olahraga seperti sepak bola. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode *small-sided games* efektif dalam mencapai intensitas latihan yang umumnya melebihi 80%, latihan ini memberikan manfaat yang signifikan (Brandes, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Small Side Games (SSG) dalam latihan sepak bola kelompok umur 17-18 tahun tidak memberikan perubahan yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan. Meskipun metode ini melibatkan latihan dengan intensitas tinggi yang berfokus pada peningkatan daya tahan, temuan menunjukkan bahwa SSG lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik daripada kecepatan lari. Hal ini dapat disebabkan oleh karakteristik latihan yang berfokus pada pengembangan sistem kardiovaskular dan ketahanan tubuh melalui latihan intensitas tinggi pada ruang yang lebih kecil, yang memaksa pemain untuk bergerak lebih sering. Sementara itu, meskipun tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok latihan yang menggunakan metode interval, pyramid, dan kombinasi (mix), penelitian ini mengindikasikan bahwa Small Side Games mungkin perlu disesuaikan dengan lebih spesifik dalam meningkatkan kecepatan. Oleh

karena itu, untuk meningkatkan efektivitas latihan dalam mengembangkan kecepatan, penelitian lebih lanjut dengan variasi metode yang lebih terfokus pada akselerasi dan sprint mungkin diperlukan.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, M., Makassar, U. N., & Studi, P. (2025). *Pelatihan small side games bagi atlet futsal kota makassar*. 6, 290–294. <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i1.4165>
- Akhmad, N. (2024). *Pengaruh Small Sided Games Strategi Efektif Meningkatkan Kelincahan Di Klub Sepak Bola Bima Sakti*. 5(1), 323–329. <https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/article/view/3461>
- Alkhadaaf, D. M., & Syafii, I. (2019). Pengaruh Latihan Diamond Pass Dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Ssb Raket Fc U-14 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31255>
- Alzam, M., Kastrena, E., & Taufik, S. (2022). Pengaruh Metode Latihan (Small Side Game) Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Cabang Olahraga Futsal. *SENKIM: Seminar Nasional ...*, 2(1), 195–200. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/senkim/article/view/11302>
- Arridho, I., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Brandes, M. (2020). *Physical Responses of Different Small-Sided Game Formats in Elite Youth Soccer Players*. November 2011, 0–8. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318231ab99>
- Cahyo B, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (1). PENGARUH LATIHAN LOMPAT KIJANG TERHADAP KECEPATAN LARI. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/jssf.v1i1.207>
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>
- González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., Pastor-Vicedo, J. C., & da Costa, I. T. (2015). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. *SpringerPlus*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40064-015-1462-0>

- Hanief, Y. N., Ridho, Y., & Setiawan, A. (2023). *Journal of Sport Sciences and Fitness The Impact of 11 Sessions of 4v4 + 1 + Target Training Can Enhance Pass Accuracy Short-Passing Accuracy in Adolescent Football Players*. 5, 6–14.
<https://journal.unnes.ac.id/journals/jssf/article/view/8549>
- I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, & Maryoto Subekti. (2020). Korelasi Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa. *Jurnal Adiraga*, 6(2), 01–09.
<https://doi.org/10.36456/adiraga.v6i2.2723>
- Jack R. Fraenkel, N. E. W. (2017). How to Design and Evaluate Research in Education. In Michael Ryan (Ed.), *McGraw-Hill* (7th ed., Vol. 91). Beth Mejjia.
- Lugaya, Y. R., Komarudin, K., & Fitri, M. (2019). Penerapan Model Latihan Small-Side Games terhadap Peningkatan Intrinsic Motivation dan Social Behavior Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 456–466. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i3.22338>
- M Al Ghani, Aspar, M., & Yulianingsih, I. (2022). Penerapan Metode Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(2), 47–56.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1933>
- M Wahyu Firmansah*, T. J. (2021). *Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola: A Literature Review*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/41395>
- Malik, A., Hasibuan, M. N., & Nurkadri, N. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Small Side Games terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pemain Usia 11-13 Tahun SSB TASBI Tahun 2021. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(01), 1–7. <https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v5i01.6505>
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Nazir, M. (2009). *Metode Penelitian Edisi Ketujuh*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2012). Effects Of A Periodized Small-Sided Game Training Intervention On Physical Performance In Elite Professional Soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(10), 2748–2754.
<http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0b013e318242d2d1>
- Putra, A. N., Lawanis, H., 'ala, F., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Ssb

Usia 12 Tahun. *Sporta Saintika*, 7(1), 111–120.

<https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.218>

Supian, A. (2014). Kontribusi Kecepatan Lari dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Dribbling Bolabasket Pada Pemain Basket Putra SMKN 3 Banjarbaru. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 37–53. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v13i1.2461>

Supriady, A. (2020). Pengaruh small sided games terhadap peningkatan vo2max. *Jpoe*, 2(2), 172–184. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.56>

Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif*. 1–27.