

THE EFFECT OF THE MINI GAME TRAINING METHOD ON FOOTBALL PLAYING SKILLS IN SINJAI EQUIPPED FOOTBALL PLAYERS

M. Yusuf¹, Wahyana Mujari Wahid², Andi Nurzakiah Amin³

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar,
Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.
Uchu7903@gmail.com, wahyana.mujari@unm.ac.id andi.nurzakiah@unm.ac.id.

Abstrac

The formulation of the problem in this research is whether there is an effect of mini game training on soccer playing skills in Equatorial Sinjai soccer players. Meanwhile, the aim of this research is to find out whether there is an effect of mini game training on soccer playing skills in Equatorial Sinjai soccer players. The type of research that will be used in This research is a quantitative descriptive analysis. In this research design. Research subjects were selected using purposive sampling based on certain characteristics. research so that the research subjects are homogeneous. Meanwhile, data analysis uses SPSS 21 using descriptive tests. normality test and hypothesis test.

Based on the results of the analysis of the effect of mini game training on soccer playing skills in Equatorial Sinjai soccer players, the results of obtaining initial data values for athletes who were given training. The influence of mini game training on soccer playing skills in Equatorial Sinjai soccer players N 30. Mean value 200,0000. The sig value is 0.000. and final data on athletes who were given training. Effect of mini game training on soccer playing skills in Equatorial SinjaiN 20 soccer players. Mean value 200.57064. and the sig value is 0.000 to obtain a difference of 0.57064.

Keywords *Mini game practice and soccer skills*

PENGARUH METODE LATIHAN MINI GAME TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA KHATULISTIWA SINJAI

Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Dalam rancangan penelitian ini. subyek penelitian dipilih secara purposive sampling berdasarkan karakteristik tertentu. penelitian agar subyek penelitian bersifat homogen. Sedangkan analisis data menggunakan SPSS 21 dengan menggunakan uji deskriptif. uji normalitas dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil analisis Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai adalah hasil memperoleh nilai data awal atlet yang diberi latihan Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai N 30. Nilai mean 200.0000. Nilai sig 0.000. dan data akhir atlet yang diberi latihan Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa SinjaiN 20. Nilai mean 200.57064. dan Nilai sig 0.000 sehingga memperoleh selisih 0.57064.

Kata kunci *Latihan mini game dan Keterampilan sepak bola*

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari sebelas orang sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu. Oleh karena itu diperlukan beberapa kemampuan yang dilatih agar mendapatkan kondisi puncak yang baik untuk mendapatkan prestasi. Selain itu untuk bermain sepakbola di tuntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan dasar dalam bermain sepakbola.

Pola permainan sebuah tim sepak bola dalam suatu pertandingan / kompetisi tergantung pada aksi lawannya seorang pemain sepak bola tidak akan pernah tahu dengan pasti strategi apa yang akan dilakukan oleh lawan pada saat pertandingan. oleh karena itu setiap pemain harus bisa menyesuaikan pola permainan yang berubah-ubah pada saat pertandingan berlangsung (Folgado et al., 2014). Meskipun setiap gerakan pemain sepak bola dianggap independen. sebuah tim harus bisa berkordinasi dengan rekan satu tim lainnya (Gutiérrez et al., 2014). Oleh karena itu, dalam olahraga seperti sepak bola, di mana keterbukaan pikiran mendominasi proses pengambilan keputusan merupakan faktor penentu untuk mencapai suatu k dalam olahraga.

Sepakbola termasuk permainan yang kompleks gerakannya yaitu terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi sehingga memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasar permainan sepakbola dengan benar. Dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan menunjang keterampilan selanjutnya. Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien, perlu penekanan pada penguasaan teknik dasar yang baik (Adityatama, 2017)

Terlepas dari sebuah pengambilan keputusan bagi seorang pemain sepak bola ketika menghadapi kompetisi, teknik dasar seperti passing menjadi sangat penting dalam proses menciptakan kerja sama tim dalam bermain dilapangan serta dapat memberikan peranan yang dominan dalam sebuah tim untuk mencetak gol. akurasi passing yang tinggi wajib dimiliki setiap pemain sepak bola, dan hal tersebut harus menjadi karakteristik yang penting bagi sebuah tim sepak bola. Persiapan pemain sepak bola untuk berkompetisi membutuhkan pelatihan khusus agar pemain dapat bersikap taktis dilapangan. Perilaku taktis seorang atlet didasarkan pada adaptasi yang disengaja terhadap batasan yang diberlakukan dalam situasi permainan tertentu, atau selama kinerja tertentu. Dengan demikian, untuk mengoptimalkan kemampuan taktis pemain, pelatih perlu merancang sesi pelatihan yang representative untuk memastikan bahwa praktik pada saat latihan memiliki hubungan tindakan-persepsi yang serupa dengan pertandingan (Travassos et al., 2012).

Dalam permainan sepak bola teknik dasar *passing* sangat diperlukan untuk membuat permainan semakin bagus. di saat pemain melakukan passing harus ada ketepatan atau akurasi. Ketepatan merupakan suatu kejituan, ketelitian, untuk mengarahkan ke suatu arah yang sudah ditentukan atau mengarah langsung kesasaran. *Passing* adalah suatu teknik utama dalam permainan sepak bola dan sangat diperlukan oleh setiap pemain. Untuk mendapatkan passing yang bagus maka diperlukan suatu metode latihan yang bagus dan efektif, agar kemampuan passing para pemain bisa tepat dan akurat. Ketepatan *passing* permainan sepak bola dirasa sangat penting, oleh karenanya hal ini diperlukan upaya guna meningkatkan kemampuan passing yang dimiliki pemain sepak bola Khatulistiwa Sinjai.

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepakbola dan sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan *passing*. Pada dasarnya teknik dasar passing berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol. Karena tujuan utama dari permainan sepakbola sendiri yaitu memenangkan pertandingan dengan mencetak gol

sebanyak- banyaknya ke gawang lawan. Untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik dasar passing dalam sepakbola. latihan sangat berpengaruh terhadap kualitas penguasaan teknik dasar untuk memperoleh sebuah prestasi

Menurut (Arwandi & Ardianda. 2018) upaya untuk peningkatan prestasi pada pemain sepakbola yaitu dengan latihan. latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi seseorang dan bentuk dari latihan tersebut yaitu sesuai dengan target yang akan dicapai.

Mini *Game* direkomendasikan oleh banyak tim amatir dan profesional sebagai metode latihan yang efektif dalam melatih ketepatan *passing*. hal ini dikarenakan latihan Mini *Game* dapat menggabungkan rangsangan pelatihan teknis, taktis dan fisiologis. Mini *Game* secara efektif mengintegrasikan tuntutan khusus permainan pada pertandingan sepak bola dan merupakan solusi yang berguna untuk meningkatkan efisiensi pelatihan khususnya dalam meningkatkan ketepatan akurasi *passing*. Namun, sejauh ini belum banyak penelitian yang membahas tentang metode latihan Mini *Game* terhadap ketepatan *passing*. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari program latihan Mini *Game* terhadap ketepatan *passing* pemain sepak bola.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa latihan *mini game* dapat memiliki pengaruh positif terhadap *passing* sepak bola. Mini *Game* dapat memberikan pemain kesempatan untuk berlatih teknik dasar *passing*, seperti akurasi, kecepatan, dan kekuatan, dalam situasi permainan yang lebih realistis. Dalam Mini *Game*, pemain juga dapat menghadapi tantangan taktikal, seperti pemilihan pemain yang tepat, mengenali ruang kosong, dan beradaptasi dengan tekanan dari lawan, yang dapat meningkatkan pemahaman taktikal pemain terkait *passing*.

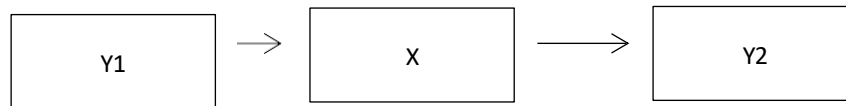
Berdasarkan Observasi dilakukan dalam sesi latihan sepak bola yang melibatkan latihan *mini game*. di mana pemain bermain dalam bentuk permainan kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan area lapangan yang lebih kecil, pemain sering kali terlibat dalam situasi permainan yang dinamis dan cepat, yang mungkin mengurangi kesempatan untuk berlatih teknik dasar *passing-stopping* secara terisolasi. Kurangnya fokus pada teknik *passing-stopping* yang benar dapat menghambat pemain dalam mengembangkan akurasi, kecepatan, dan kekuatan *passing* yang optimal.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan” (Arikunto. 2006).

Dalam melakukan penelitian, tentunya ada waktu dan tempat dilaksanakannya penelitian. Waktu Penelitian Ada pun waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah di laksanakan di bulan juni tahun 2023 Tempat Penelitian Rencana penelitian ini akan di laksanakan di Lapangan sepakbola sinjai tengah.

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian, karena desain penelitian merupakan rancangan tentang cara, proses, dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan dengan mudah dan sesuai dengan tujuan penelitian. Desain penelitian ini berfungsi untuk memberikan jalan dan arah dari proses penelitian.



Gambar 3.1 Desain one grup *Pretest- Posttest* design

Keterangan :

- Y1 : Pre-test
- X : Treatment
- Y2 : Post-test

Populasi adalah individu atau keseluruhan subjek yang disurvei dan akan digeneralisasikan nantinya. (Sugiyono, 2017) juga berpendapat Populasi adalah wilayah generalisir yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola khatulistiwa sinjai yang berjumlah 30 orang.

Teknik sampling dari penelitian ini adalah sampling jenuh atau total Populasi. Teknik sampling jenuh atau total populasi adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2017) . Sampel dari penelitian ini mengambil seluruh jumlah populasi, yaitu populasi tim khatulistiwa sinjai berjumlah 30 Orang. Menurut (Arikunto, 2021) mengemukakan bahwa : jika populasi dalm penelitian kurang dari seratus lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Hasil Penelitian

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai data tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel berikut ini.:

Tabel 1. Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai

Variabel	N	Min	Max	Sum	Mean	Sum
Pretest keterampilan sepakbola	30	57	71	1937	64.57	4.023
Posttest keterampilan sepakbola	30	57	72	1982	66.07	4.250

Analisis Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai. maka dilakukan pengujian dengan uji kolmogorov-smirnov. Hasil uji normalitas data dapat di lihat pada table di bawa ini:

Tabel. 2 rangkuman hasil uji normalitas Pengaruh latihan Passing-Stopping Pada Pemain Sepak Bola Khatulistiwa Sinjai.

Variabel	N	Absolut	Positif	Negatif	Asymp.Sig (2 tailed)	Ket.
Nilai awal tes keterampilan sepakbola	30	0.161	0.097	-0.161	0.147	Normal
Nilai akhir tes keterampilan sepakbola	30	0.122	0.120	-.0.122	0.200	Normal

Uji Hipotesis

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik.

Tabel. 3 Rangkuman hasil uji hipotesis Pengaruh latihan Passing-Stopping Pada Pemain Sepak Bola Khatulistiwa Sinjai.

Variabel	N	Nilai Mean Awal	Nilai Sig.
Tes awal keterampilan sepakbola	30	64.57	0.021
Tes akhir keterampilan sepakbola	30	66.07	
Selisih		1.500	

Pembahasan

Hasil-hasil analisis variabel Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai terhadap variabel terikat. Untuk pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan pemberian interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian.

Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Dimana ada Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai yang diteliti. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan rumusan masalah, teori-teori dan kerangka berpikir serta hipotesis yang mendasarinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjaiditinjau dari satu jenis latihan. Dengan melibatkan 30 sampel.

Latihan adalah proses yang dilakukan individu secara sistematis dalam bekerja atau berlatih secara berulang-ulang dengan beban yang semakin bertambah. Latihan memerlukan waktu yang sangat lama sehingga atlet memiliki penampilan yang maksimal dan dapat berprestasi. Selain itu, latihan dalam arti fisiologis adalah perbaikan sistem dan fungsi organisme dalam tugasnya meningkatkan prestasi atlet.

Teknik menggiring bola (dribiling) merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Menggiring (dribiling) merupakan kemampuan yang di

miliki pemain dalam menguasai bola sebelum di berikan kepada temanya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Sucipto (1999: 28) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Teknik dasar menggiring harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu menggiring sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu menggiring juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpam sesegera mungkin.

Salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan menggiring bola melewati musuhnya. Menurut Sukatamsi. (2001) menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah secara kontinyu. Menggiring bola sangat penting kegunaannya dalam permainan sepakbola.

Heading adalah salah satu teknik dasar yang terdapat dalam permainan sepak bola. Teknik ini merupakan salah satu cara dalam sepak bola untuk mengumpam atau mencetak gol. “Apabila dilakukan dengan benar kemampuan pemain dalam menanduk bola akan sangat membantu sebuah tim untuk melakukan serangan-serangan variatif.. dengan adanya heading para pemain harus memberanikan diri untuk melakukan dengan cara membuka mata dan posisi tepat agar bola yang di heading tetap dalam pola tertentu. Heading adalah “seni mengarahkan bola dengan menggunakan bagian kepala untuk mendorong atau menghantam bola ke suatu sasaran”. Heading sering terjadi pada saat pemain melakukan lemparan ke dalam. dan pada saat tendangan penjur. Artinya bahwa heading bisa dilakukan dengan kembali pada orang yang melempar kedalam atau melakukan dengan bek kepada teman Lainya Gerakan menyundul bola sangat berperan dalam Bermain sepakbola. khususnya untuk menjaringkan bola kegawang. Hasil sundulan bola justru akan membuat gol yang lebih cantik. Untuk menyundul dengan baik. maka perkenaan bola dapat dilakukan dengan dahi atau kening. Sedangkan cara pelaksanaannya dapat dilakukan secara berdiri atau dengan melompat (Atiq & Haetami. 2018)

Dari sudut pandang penyerangan. tujuan sepakbola adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari Shooting dalam permainan sepakbola pada dasarnya hampir sama seperti dalam shooting pada permainan bola basket memiliki tujuan untuk mengarahkan bola ke arah sasaran goal dalam permainan sepakbola gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang (Sinatriyo et al.. 2020).

Shooting sering dilakukan pada daerah mendekati kotak pinalti ke arah gawang oleh pemian penyerang seperti striker. gelandang dan sayap. Secara khusus tujuan melakukan shooting untuk memasukan bola ke arah gawang lawan dengan tendangan bola yang akurat menghindari haluan penjaga gawang. pelbagai posisi dilapangan (Mielke. 2003)

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka diperoleh Ada Pengaruh latihan mini game terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain sepakbola Khatulistiwa Sinjai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 82–92.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.

- Atiq, A., & Haetami, M. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Heading Sepak bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Locomotor*, 1(1).
- Folgado, H., Lemmink, K. A. P. M., Frencken, W., & Sampaio, J. (2014). Length, width and centroid distance as measures of teams tactical performance in youth football. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), S487–S492.
- Gutiérrez, D., Fisette, J., García-López, L. M., & Contreras, O. (2014). Assessment of secondary school students' game performance related to tactical contexts. *Journal of Human Kinetics*, 42(1), 223–234.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Pakar Raya.
- Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepakbola. *Bandung: Pakar Raya*, 20–24. Sinatriyo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N. (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting Sepakbola? *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta CV.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepakbola*. Universitas Terbuka.
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Vilar, L., Esteves, P., & Vanda, C. (2012). Informational constraints shape emergent functional behaviours during performance of interceptive actions in team sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 216–223