



Permainan *Small Sided Games* dalam Sepak Bola untuk Membentuk Postur Tubuh dan Indeks Massa Tubuh Ideal

Sabrina Aisha Syarif¹, Iman Imanudin², Mohammad Zaky³
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Indonesia
sabrinaaisha@upi.edu¹, imanudin@upi.edu², zaky@upi.edu³

Abstrak

Pertumbuhan antropometri di usia remaja memerlukan dukungan aktivitas fisik yang sistematis sehingga dapat mencapai indeks massa tubuh yang normal. Pada penelitian ini dapat diketahui latihan *small sided games* mempengaruhi terhadap postur tubuh ideal atlet sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan *experimental design*, kemudian memberikan tiga kelompok latihan yaitu interval, piramid, dan mix. *Small sided games* dengan instrumen tes fisik (tes kebugaran kardiorespirasi, *sprint* 10-20m) dan taktis (passing, dribbling dan shooting) pada sepak bola. Indeks massa tubuh normal ada pada angka 18,5-22,9 kg/m². Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 30 orang siswa Akademi Persib U17 dengan pembagian 10 orang per kelompok latihan. Postur tubuh ideal berhubungan dengan indeks massa tubuh, maka dari itu, penelitian ini mengambil nilai tengah dari indeks massa tubuh normal yaitu 20,0 – 21,5. Kemudian dianalisis dengan bentuk grafik persentase untuk mengetahui pengaruh latihan pada ketiga kelompok tersebut. Latihan *small* Pada kelompok interval terdapat 40.0%, kelompok piramid 33.3%, dan kelompok mix 26.7% yang memiliki indeks massa tubuh normal dan sempurna. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *small sided games* dengan kelompok latihan interval (40%) akan mempengaruhi indeks massa tubuh dengan nilai normal yang sempurna.

Kata Kunci: *Small Sided Games*, Indeks Massa Tubuh, Sepakbola, Postur Tubuh Ideal

PENDAHULUAN

Postur tubuh yang ideal merupakan peranan penting dalam kesehatan manusia terutama pada masa pertumbuhan (Xing, 2020). Pada cabang olahraga sepak bola performa atlet menjadi salah satu bentuk penentu untuk keberhasilan dalam mencapai prestasi, teknik dan kemampuan yang dimiliki seorang atlet dipengaruhi oleh kondisinya dan diharapkan memiliki postur tubuh yang ideal (Anggitasari et al., 2019). Postur tubuh ideal bagi pemain sepak bola biasanya meliputi keseimbangan antara kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan. Tubuh yang ideal atau proporsional memungkinkan pemain untuk berlari lebih cepat, melompat dengan tinggi, dan melakukan manuver dengan lebih lincah (Rusiawati & Wijana, 2022). Tinggi dan berat badan yang ideal akan sangat membantu atlet dalam mencapai prestasi yang lebih baik dan optimal (Amir et al., 2021). Maka dari itu memiliki antropometri tubuh yang baik berpotensi untuk dikembangkan dalam proses pembinaan olahraga (Rudiyanto. et al., 2012).

Untuk menunjang prestasi atlet membutuhkan antropometri yang bagus, apalagi untuk cabang olahraga pemain seperti sepak bola. Antropometri ini berhubungan dengan indeks massa tubuh dan kondisi fisik seseorang (Apriyanto & Syafi'i, 2020). Latihan yang terprogram dan memenuhi prinsip-prinsip latihan dapat secara efektif meningkatkan kemampuan fisik dan mengoptimalkan prestasi atlet (Ryzki et al., 2021). Dalam cabang olahraga seperti sepak bola, tipe tubuh dengan karakteristik tertentu bisa memberikan keunggulan kompetitif bagi seorang atlet. Tipe tubuh yang ideal sering kali bergantung pada posisi bermain (Anggitasari et al., 2019). Perkembangan fisik dan antropometri mencakup tinggi badan, berat badan, komposisi tubuh dan proporsi tubuh, komponen-komponen itu memiliki peran penting dalam performa atletik (Pradana & Bulqini, 2018).

Antropometri juga menjadi aspek sebagai pengukur keberhasilan prestasi atlet. Pentingnya bagi pelatih agar dapat membantu agar menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) atletnya. Antropometri sebagai bentuk proses pengukuran untuk tubuh manusia (Hambali & Suwandar, 2020). Indeks Massa Tubuh suatu indikator pengukuran dan diperlukan untuk mengetahui berat dan tinggi badan yang kurang (*underweight*), normal, kelebihan berat badan (*overweight*), optimalnya indeks massa tubuh dapat menghasilkan perubahan yang lebih baik dengan kekuatan fisik dan anaerobik (Rohrig et al., 2013). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2002, pemain sepak bola akan lebih

baik mempunyai Indeks Massa Tubuh yang berada di atas rata-rata orang normal karena dengan begitu performa atlet tersebut dapat mencapai kesuksesan (Sepak bola, 2016). Menurut Kementerian Kesehatan RI Indeks Massa Tubuh normal nya pada di angka 18,5-22,9 kg/m². Komposisi tubuh dan berat badan memang memiliki peran penting dalam performa dan kinerja atlet secara keseluruhan, performa atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: kecepatan, daya tahan, dan power. Sementara itu, massa lemak dan massa tubuh bebas lemak berkontribusi pada kekuatan, kelincahan, dan penampilan atlet (Setiowati, 2014).

Sepak bola adalah cabang olahraga tim yang terdiri dari interaksi langsung antara rekan satu tim dan lawan yang berada di lapangan besar, memiliki aturan, dan peran pemain yang berbeda setiap posisi nya (Sarmiento et al., 2018). *Small sided games* merupakan latihan yang disesuaikan dengan kondisi lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang terbatas (Bujalance-Moreno et al., 2019). Bentuk latihan dari *small sided games* (*SSGs*) menjadikan pelatihan atlet sepak bola yang membentuk kemampuan teknik bermain bola sehingga atlet memperoleh fisik yang baik. Metode ini dilakukan pada cabang olahraga sepak bola dengan mengatur area latihan, peraturan latihan, dan total pemain yang sedikit dari biasanya dan sudah ditentukan (Sanjaya & Faruk, 2010). Penerapan *Small sided games* ini mendapatkan perhatian yang cukup besar bagi peneliti sehingga ada yang beranggapan *small sided games* ini adalah bentuk pelatihan yang tepat untuk daya tahan, tidak hanya itu latihan ini juga dapat mengadakan kemajuan untuk fisiologis dan taktis yang lebih baik untuk atlet sepak bola (Asmutiar, 2016). Salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa *small sided games* suatu bentuk metode latihan yang efisien yang dapat mengembangkan kapasitas aerobik atlet, walaupun *small sided games* terkadang dibandingkan dengan latihan berbasis lari yang mempertimbangkan adaptasi status kebugaran. Meskipun demikian perlunya adaptasi yang mempengaruhi beberapa faktor, seperti kelompok umur dan tingkat keahlian, jenis kelamin, dan status kebugaran atlet (Clemente et al., 2021).

METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa dari Akademi Persib dengan jumlah 30 orang anak yang dipilih secara acak yang kemudian di bagi menjadi tiga kelompok dengan penerapan latihan *small sided games*. Karakteristik sampel yang digunakan merupakan

siswa remaja yang berusia 16 – 18 tahun. Penelitian dilaksanakan dengan pengambilan data Pretest diawal dan diakhiri dengan pengambilan data Posttest dalam jangka waktu dua bulan, dengan frekuensi latihan tiga kali setiap minggu. Indeks massa tubuh diukur menggunakan alat *karada scan*. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa eksperimen semu *experimental Design* dengan tes awal (*pretest*) sebelum intervensi dan tes akhis (*posttest*) dilaksanakan setelah intervensi selesai untuk melihat perbedaan (Nuhad Hanin & Anna Noordia, 2024). Peneletian menggunakan komponen randomisasi yang mana subjek penelitian biasanya dipilih dan dibagi ke dalam kelompok secara acak untuk meminimalkan dan memastikan bahwa setiap kelompok memiliki karakteristik serupa sebelum perlakuan diterapkan. Kemudian dianalisis dengan menggunakan grafik persentase untuk mengetahui banyak dan persenan dari ketiga kelompok tersebut setelah melakukan latihan *small sided games*. Pemberian latihan yang dilaksanakan dengan metode *small sided games* yang dibagi tiga kelompok yaitu interval, mix, dan pyramid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data hasil selisih dan persenan dari penelitian

No	Nama	BMI Pretest	BMI Posttest	Metode Latihan
1	NOVA	19,4	20,1	Interval
2	ALVIN	18,8	20,0	Interval
3	KRISNA	20,0	21,0	Interval
4	ZEYNANDRA	21,8	22,1	Interval
5	FIBRIL	19,8	22,0	Interval
6	ARYA	20,0	21,1	Interval
7	ATHAYA	20,0	20,0	Mix
8	GABRIEL	19,0	21,0	Mix
9	NAZRIL	21,0	21,0	Mix
10	NANDA	18,4	20,0	Mix
11	FERY	20,0	20,0	Piramid
12	KRISNA	20,0	21,0	Piramid
13	ATAYA	19,6	20,7	Piramid
14	RAJA	18,1	20,4	Piramid
15	FIKRI	22,3	21,0	Piramid

Pada tabel 1, setelah dilakukan posttest dan pretest terlihat siswa yang mengalami perubahan pada IMT nya. Kemudian dianalisis untuk siswa yang mengalami IMT ideal di kelompok normal, angka ideal dan sempurna yaitu nilai tengah atau median dari normal IMT dengan angka 20,0 – 21,5.

Tabel 2. Data hasil tes Indeks Massa Tubuh

Kelompok Interval

No	Nama	BMI Pretest	BMI Posttest
1	NOVA	19,4	20,1
2	ALVIN	18,8	20,0
3	KAENNETH	19,2	19,4
4	FIKRI	23,2	23,7
5	DIO	17,0	18,0
6	KRISNA	20,0	21,0
7	ZEYNANDRA	21,8	22,1
8	ROUF	17,5	18,3
9	FIBRIL	19,8	22,0
10	ARYA	20,0	21,1

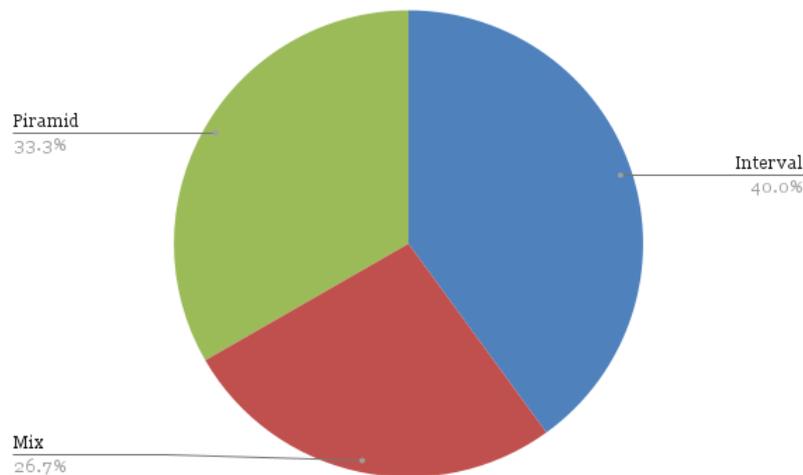
Kelompok Mix

No	Nama	BMI Pretest	BMI Posttest
1	ATHAYA	20,0	20,0
2	FIQRI	23,0	23,0
3	GABRIEL	19,0	21,0
4	NAZRIL	21,0	21,0
5	DICA	20,1	18,6
6	DIAS	17,0	18,5
7	NANDA	18,4	20,0
8	RIZKI	21,7	23,0
9	RAFLY	18,0	18,0
10	RADIT	19,0	19,0

Kelompok Piramid

No	Nama	BMI Pretest	BMI Posttest
1	FATHAN	22,0	22,0
2	FERY	20,0	20,0
3	JENANDRA	22,0	22,0
4	KRISNA	20,0	21,0
5	ATAYA	19,6	20,7
6	RAJA	18,1	20,4
7	FATAN	21,9	22,0
8	FIKRI	22,3	21,0
9	NANDRA	18,0	17,6
10	FERDI	22,8	22,3

Pada tabel 2 merupakan hasil perlakuan pretest dan posttest Indeks Massa Tubuh dengan metode latihan *small sided games*. Setiap kelompok diisi dengan 10 orang yang dipilih secara acak, hitungan IMT ini digunakan dengan alat *karada scan*.



Grafik IMT Ideal dan Sempurna

Pengolahan data menggunakan teknik persentase agar bentuk latihan dari *small sided games* dapat dibandingkan. Dari grafik diatas bahwa kelompok interval (40.0%) mengalami perubahan yang ideal dan sempurna pada indeks massa tubuh (IMT), berbeda dengan kelompok Piramid (33.3%) dan Mix (26.7%) dengan persentase yang lebih sedikit. Pada kelompok interval sebanyak 6 siswa (40.0%). Metode latihan interval merupakan latihan yang lebih efektif untuk kondisi fisik yang melibatkan durasi, frekuensi, dan intensitas dalam sesi latihan (Badawi & Nasrulloh, 2023). Latihan *small sided games* dapat dikatakan sebagai suatu bentuk latihan yang sangat berdampak untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Arianto & Setyawan, 2019). Usia remaja mengalami pertumbuhan tubuh yang tidak beraturan sehingga perlu adanya aktifitas fisik yang dapat membantunya agar dapat dikatakan ideal dan sempurna.

Dalam penelitian (Gunawan & Abd Rahman, 2023) menyatakan bahwa *small sided games* dapat menjadi peluang untuk pengembangan teknik dengan elemen-elemen kebugaran seperti daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. *Small sided games* adalah jenis latihan yang meniru permainan nyata, di mana pemain diharuskan tetap aktif di area yang lebih kecil, sehingga harus membuat keputusan dengan cepat dalam bermain (Umam, 2023). Indeks Massa Tubuh berhubungan dengan kondisi fisik atlet, baik itu berhubungan dengan keturunan, gizi, kebiasaan sehari-hari dalam menjaga durasi tidur, kebugaran, lingkungan, dan motivasi (Santoso, 2021). Maka dari itu bentuk latihan *small sided games* memiliki hubungan dengan pembentukan tubuh ideal atlet dengan fokus pada

pembakaran kalori, pengembangan otot fungsional, peningkatan kebugaran yang mempengaruhi antropometri dari atlet.

SIMPULAN

Sebagian besar atlet akademi Persib sudah memiliki indeks massa tubuh yang cukup bagus, namun melalui latihan tersebut dapat memberikan nilai yang ideal dan sempurna nya dari kelompok normal. Small Sided Games sangat berpengaruh pada pembentukan postur tubuh ideal atlet sepak bola, baik itu dalam bentuk latihan interval, piramid, dan mix. Namun akan lebih baik menggunakan metode latihan interval.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, T. L., Sari, N., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Fleksibilitas Otot Hamstring pada Pemain Sepak Bola. *Forum Ilmiah*, 18(2), 247–254. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/view/4321>
- Anggitasari, E. D., Dieny, F. F., & Candra, A. (2019). Hubungan somatotype dengan kesegaran jasmani atlet sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 11–22. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.21188>
- Apriyanto, L. E., & Syafi'i, I. (2020). Karakteristik Antropometri Dan Kondisi Fisik Sepak bola Nganjuk. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–6.
- Arianto, A. T., & Setyawan, C. (2019). Efektivitas small sided games dan interval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepak bola U-17. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 182–191. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.27039>
- 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.
- Badawi, A., & Nasrulloh, A. (2023). EFFECT OF CIRCUIT AND INTERVAL TRAINING METHODS ON THE AGILITY AND VO₂max OF PORPROV FOOTBALL PLAYERS IN PATI REGENCY IN TERMS OF LEG MUSCLE ENDURANCE. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(4), 499–504. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.02>
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (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>
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLoS ONE*, 16(2 February), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Gunawan, & Abd Rahman. (2023). Effect of 5 VS 5 Small Sided Games (SSGs) Training on Passing Accuracy of U-16 Football Athletes. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 5(2), 50–59. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v5i2.204>
- Hambali, S., & Suwandar, E. (2020). Erratum: Indeks Massa Tubuh Atlet Senam Artistik Jawa Barat. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 110. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.921>
- Nuhad Hanin, & Anna Noordia. (2024). Optimalisasi Kelincahan melalui Penerapan Olahraga Tradisional Menjala Ikan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 91–97. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.496>
- Pradana, P. D. Y., & Bulqini, A. (2018). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Siswa

- SSB Rheza Mahasiswa KU-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24441>
- Primasoni, N. (2022). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan fleksibilitas otot hamstring atlet sepak bola junior Daerah Istimewa Yogyakarta Relationship between Body Mass Index (BMI) and hamstring muscle flexibility of junior football athletes in Yogyakarta Speci. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 66–72. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>
- Rohrig, K. (Hrsg. ., Tan, E., Rackwitz, F., Glasenapp, R., Rudolph, C., Grabe, J., Bienen, B., Boulanger, R. W., Khosravifar, A., Haiderali, A. E., Madabhusi, G., Li, W., Zhu, B., Yang, M., Sampieri, R. H., Schroyens, W. J., Schaeken, W., D’Ydewalle, G., Fitzgerald, B., ... Vanneste, G. (2013). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Bautechnik*, 34(5), 1–6. [http://ascelibrary.org/doi/pdf/10.1061/\(ASCE\)0733-9410\(1994\)120:1\(225\)%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.conbuildmat.2013.07.024%0Ahttp://eprints.uanl.mx/5481/1/1020149995.PDF%0Ahttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:windenergie+report+](http://ascelibrary.org/doi/pdf/10.1061/(ASCE)0733-9410(1994)120:1(225)%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.conbuildmat.2013.07.024%0Ahttp://eprints.uanl.mx/5481/1/1020149995.PDF%0Ahttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:windenergie+report+)
- Rudiyanto., Waluyo, M., & Sugiharto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2022). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.40841>
- Ryzki, A., Eri, B., Ishak, A., & Yogi, S. (2021). Jurnal Patriot. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Sanjaya, A. R., & Faruk, M. (2010). *Metode pelatihan small side games : a*.
- Santoso, R. (2021). Studi Tentang Indeks Massa Tubuh Terhadap Kondisi Fisik Atlet Sepak bola Akademi Arema Ngunut Tulungagung. *Sport Science and Health*, 3(1), 8–19. <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p8-19>
- 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. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Sepak bola, M. A. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2. December*, 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4, 1.
- Umam, A. K. (2023). Effect of Small Sided Games Training on Anaerobic Endurance

and Fatigue Index in U-17 Soccer Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(09), 4023–4029. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i9-11>

Xing, L., & Popik, S. (2020). A systematic review of the impact of sports on body posture in adolescents. *Journal of Medical Imaging and Health Informatics*, 10(5), 1159-1164.