

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN SSB CEMERLANG

Kevin Gunawan¹, Eri Barlian², Vega Soniawan³, Bram Sujadesman⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email: kgunawan974@gmail.com¹, e.barlian@fik.unp.ac.id², vegasoniawan@fik.unp.ac.id³, bramsujadesman@unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan *small-sided games* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Cemerlang. Penelitian menggunakan eksperimen semu dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 65 pemain, sedangkan sampel 20 pemain kelompok usia U14–U17 dipilih melalui *purposive sampling*. Perlakuan dilaksanakan dalam 16 pertemuan, empat kali setiap minggu, dengan variasi situasi menang jumlah, sama jumlah, dan kalah jumlah. Akurasi *passing* diukur menggunakan tes *short pass* yang memiliki validitas 0,66 dan reliabilitas 0,69. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji Shapiro–Wilk, uji Levene, dan uji-t sampel berpasangan pada taraf signifikansi 0,05. Rerata skor meningkat dari $52,70 \pm 4,34$ pada *pretest* menjadi $60,05 \pm 5,54$ pada *posttest*, dengan peningkatan rerata 7,35 poin. Hasil uji menunjukkan $t(19) = 5,279$; $p < 0,001$, interval kepercayaan 95% 4,44–10,26, dan ukuran efek $d_z = 1,18$. Dengan demikian, latihan *small-sided games* memberikan pengaruh positif yang besar terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain SSB Cemerlang.

Kata kunci: akurasi *passing*; latihan sepak bola; pemain usia muda; *small-sided games*

ABSTRACT

This study examined the effect of *small-sided games* training on the *passing* accuracy of SSB Cemerlang players. A quasi-experimental *one-group pretest-posttest design* was employed. The population consisted of 65 players, and 20 U14–U17 players were selected through *purposive sampling*. The intervention comprised 16 training sessions conducted four times per week and included numerical-superiority, *equal-number*, and numerical-inferiority game formats. *Passing* accuracy was assessed using the *short pass* test, with a validity coefficient of 0.66 and a reliability coefficient of 0.69. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk test, Levene’s test, and a *paired-samples t-test* at a 0.05 significance level. The mean score increased from 52.70 ± 4.34 at *pretest* to 60.05 ± 5.54 at *posttest*, representing a mean gain of 7.35 points. The analysis yielded $t(19) = 5.279$, $p < 0.001$, a 95% confidence interval of 4.44–10.26, and Cohen’s $d_z = 1.18$. These findings indicate that *small-sided games* training produced a large positive effect on the players’ *passing* accuracy.

Keywords: football training; passing accuracy; *small-sided games*; youth players

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan beregu yang menempatkan koordinasi antarpemain sebagai fondasi keberhasilan serangan dan pertahanan. Walaupun pertandingan juga dipengaruhi kondisi fisik, kecerdasan taktik, dan kapasitas psikologis, kualitas teknik tetap menjadi prasyarat agar rencana permainan dapat dijalankan secara efektif. Variabel teknis seperti *passing*, kontrol, dribbling, dan shooting menentukan kemampuan tim mempertahankan penguasaan bola, memindahkan titik serangan, dan menciptakan peluang (Cotta et al., 2013). Analisis permainan menunjukkan bahwa jaringan *passing* yang efisien berkaitan dengan keberhasilan performa tim, khususnya ketika operan dapat dilakukan dengan tepat pada ruang dan waktu yang sesuai (Kvas-Cabral et al., 2022).

Passing bukan sekadar tindakan memindahkan bola dari satu pemain kepada pemain lain, tetapi merupakan mekanisme komunikasi taktis dalam permainan. Operan yang akurat membantu penerima mengontrol bola dengan lebih cepat, mempertahankan tempo, dan melanjutkan tindakan berikutnya tanpa kehilangan keseimbangan permainan (Keskin, 2015). Sebaliknya, operan yang terlalu keras, terlalu lemah, atau tidak tepat arah meningkatkan kemungkinan intersepsi dan memaksa rekan setim melakukan koreksi gerak yang tidak efisien (Putra et al., 2020). Oleh karena itu, akurasi *passing* perlu dikembangkan melalui latihan yang tidak hanya mengulang pola teknik secara terisolasi, tetapi juga menghadirkan tekanan ruang,

waktu, lawan, dan tuntutan pengambilan keputusan sebagaimana situasi pertandingan (Kurniawan et al., 2024).

Pembinaan pada kelompok usia remaja memerlukan bentuk latihan yang menghubungkan teknik individual dengan konteks kolektif. Latihan berpasangan atau drill tertutup berguna untuk membentuk mekanika gerak, tetapi situasi tersebut memiliki keterbatasan karena arah bola, jarak, dan respons penerima relatif dapat diprediksi (Aofal & Agyanur, 2022). Dalam pertandingan, pemain harus memindai posisi rekan dan lawan, memilih sasaran, menyesuaikan kekuatan operan, serta bereaksi terhadap perubahan ruang dalam waktu singkat. Kesenjangan antara latihan tertutup dan tuntutan pertandingan dapat dikurangi melalui *small-sided games*, yaitu permainan sepak bola yang dimodifikasi dengan jumlah pemain lebih sedikit, ukuran lapangan lebih kecil, serta aturan yang disesuaikan dengan sasaran latihan (Fenner et al., 2022).

Small-sided games meningkatkan keterlibatan setiap pemain karena rasio pemain terhadap ruang lebih kecil daripada permainan 11 lawan 11 (Prasetyo & Irawan, 2020). Kondisi ini memperbanyak sentuhan bola, frekuensi *passing*, dukungan tanpa bola, transisi menyerang-bertahan, dan keputusan teknis (Randani & Wahyudi, 2021). Manipulasi jumlah pemain dan luas area dapat mengarahkan respons latihan: situasi dengan pemain lebih sedikit cenderung meningkatkan frekuensi aksi individual, sedangkan format yang lebih besar memberi ruang untuk organisasi taktik yang lebih kompleks. Aturan pembatasan sentuhan, target operan, pemain netral, gawang kecil, dan perubahan orientasi permainan juga dapat digunakan untuk menekankan akurasi, kecepatan sirkulasi, atau kemampuan keluar dari tekanan (Rivaldi et al., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *small-sided games* berpotensi meningkatkan keterampilan *passing*. Maekhendra et al. (2022) melaporkan adanya perbaikan akurasi *passing* bawah setelah latihan berbasis permainan kecil. Iqbal et al. (2024) menemukan bahwa *small-sided games* dan rondo meningkatkan kemampuan *passing* futsal, sedangkan Ulfaizin et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi latihan box drill dan *small-sided games* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* pemain sekolah sepak bola. Temuan serupa disampaikan oleh Alfarizi (2025), Aliansyah (2025), Septian (2025), dan Zaenudin (2025), yang menegaskan bahwa latihan permainan kecil dapat digunakan sebagai stimulus teknis bagi pemain usia muda. Meskipun demikian, banyak penelitian menerapkan satu atau dua format permainan secara relatif tetap, sehingga dinamika pengaruh variasi rasio pemain belum tergambarkan secara memadai.

Kebaruan praktis penelitian ini terletak pada penggunaan rangkaian *small-sided games* yang secara sistematis bergerak dari situasi menang jumlah, sama jumlah, hingga kalah jumlah. Variasi tersebut dirancang agar pemain mengalami tuntutan *passing* yang berbeda. Pada situasi menang jumlah, pemain belajar memanfaatkan keunggulan ruang dan menciptakan sudut dukungan; pada situasi sama jumlah, pemain harus meningkatkan mobilitas, orientasi tubuh, dan kecepatan keputusan; sedangkan pada situasi kalah jumlah, pemain dituntut menjaga bola melalui akurasi operan, timing, dan pemilihan risiko yang lebih disiplin. Dengan demikian, latihan tidak hanya menambah volume sentuhan bola, tetapi juga mengembangkan kemampuan mengadaptasikan teknik *passing* terhadap struktur permainan yang berubah.

SSB Cemerlang merupakan sekolah sepak bola yang berada di Inderapura Tengah, Kecamatan Pancung Soal, Kabupaten Pesisir Selatan. Observasi awal menunjukkan bahwa pemain U14–U17 masih sering melakukan *passing* yang tidak sampai kepada rekan, terlalu keras, atau menyimpang dari sasaran. Dalam tes awal lapangan pada 20 pemain, hanya satu pemain yang mampu menghasilkan delapan operan tepat dari sepuluh percobaan, sedangkan mayoritas pemain mencatat kurang dari tujuh operan tepat. Kesalahan tersebut juga terlihat dalam latihan dan pertandingan, ketika bola mudah direbut lawan atau keluar lapangan.

Program latihan yang dominan berupa *passing* berpasangan belum sepenuhnya memberi tekanan perseptual dan taktis yang menyerupai pertandingan.

Masalah tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang memiliki *ecological validity* lebih tinggi, yakni latihan yang tetap mengembangkan teknik tetapi berlangsung di dalam konteks permainan. *Small-sided games* dipilih karena memungkinkan pelatih memanipulasi aturan dan rasio pemain untuk menekankan akurasi operan sekaligus mempertahankan unsur kompetitif. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara akurasi *passing* sebelum dan sesudah pemberian latihan *small-sided games*. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan *small-sided games* terhadap akurasi *passing* pemain U14–U17 SSB Cemerlang.

METODE

Desain dan Subjek Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Rancangan yang diterapkan adalah *one-group pretest-posttest design*, yaitu satu kelompok diukur sebelum perlakuan, mengikuti program latihan, kemudian diukur kembali setelah perlakuan (Anpolu & Barlian, 2019). Secara skematis rancangan penelitian ditulis O_1-X-O_2 , dengan O_1 sebagai *pretest* akurasi *passing*, X sebagai latihan *small-sided games*, dan O_2 sebagai *posttest* akurasi *passing*. Rancangan ini digunakan untuk mengestimasi perubahan skor dalam kelompok yang sama setelah intervensi (Barlian, 2016).

Penelitian dilaksanakan di lapangan latihan SSB Cemerlang, Kabupaten Pesisir Selatan, pada Juni–Juli 2026. Populasi berjumlah 65 pemain yang terdiri atas 25 pemain U6–U9, 20 pemain U10–U13, dan 20 pemain U14–U17. Sampel dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria aktif mengikuti latihan, berada pada kelompok U14–U17, dan telah memiliki kemampuan dasar *passing*. Seluruh 20 pemain yang memenuhi kriteria dijadikan sampel penelitian. Setiap peserta mengikuti *pretest*, program latihan 16 pertemuan, dan *posttest*.

Program Perlakuan

Perlakuan dilaksanakan empat kali per minggu selama 16 pertemuan, dengan durasi setiap sesi sekitar 90 menit yang mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Materi latihan dirancang bertahap melalui manipulasi jumlah pemain, ukuran area, target permainan, pemain netral, dan orientasi serangan. Setiap bentuk permainan menekankan pembentukan sudut dukungan, kualitas sentuhan pertama, kecepatan sirkulasi, komunikasi, serta akurasi dan timing *passing*. Ringkasan program perlakuan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Program Latihan Small-Sided Games

Pertemuan	Fokus situasi	Bentuk utama latihan	Tujuan teknis-taktis
1–4	Menang jumlah	3v1; 3v1 + penjaga gawang; 2v1; 3v2	Menciptakan sudut operan, memanfaatkan pemain bebas, dan meningkatkan kecepatan keputusan
5–8	Overload dan perpindahan orientasi	4v3; 3v1 + 2 netral; 4v4 + 2 target; 3v3v3	Menjaga penguasaan, mengubah arah serangan, dan mengoper melewati garis tekanan
9–12	Sama jumlah	4v4 gawang kecil; 4v4 + 1 netral; 5v5; 4v4 gate game	Meningkatkan mobilitas, akurasi pada ruang sempit, dan pilihan operan progresif
13–16	Kalah jumlah dan transisi	3v5; 2v3; 3v4; transisi 3v2 menjadi 3v4	Melindungi bola, memilih risiko operan, dan mempertahankan akurasi di bawah tekanan

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Akurasi *passing* diukur menggunakan tes *short pass* yang menggabungkan ketepatan sasaran dan kecepatan penyelesaian. Instrumen memiliki koefisien validitas 0,66 dan reliabilitas 0,69 (Hasyim, 2022). Peralatan meliputi empat bola, cone atau marker, meteran, stopwatch, peluit, formulir pencatatan, dan alat tulis. Peserta berdiri di belakang garis start, kemudian setelah aba-aba berlari menuju bola pertama dan mengoper ke sasaran pertama. Prosedur dilanjutkan pada bola kedua, ketiga, dan keempat, kemudian peserta berlari menuju garis finis.

Penilaian mempertimbangkan jumlah bola yang masuk ke sasaran dan waktu tempuh. Kedua komponen dikonversi menjadi T-score, kemudian digabungkan untuk memperoleh skor akhir akurasi *passing*. Kategori skor terdiri atas baik sekali (≥ 62), baik (56–61), sedang (49–55), kurang (42–48), dan kurang sekali (≤ 41). *Pretest* dilakukan sebelum program latihan, sedangkan *posttest* dilakukan dua hari setelah pertemuan perlakuan terakhir dengan prosedur, peralatan, dan petugas pengukuran yang sama.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, rerata, simpangan baku, frekuensi, dan persentase kategori. Asumsi normalitas diperiksa menggunakan uji Shapiro–Wilk, sedangkan homogenitas dilaporkan menggunakan uji Levene sebagaimana analisis pada skripsi. Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* diuji dengan *paired-samples t-test* pada $\alpha = 0,05$. Untuk memperjelas besarnya perubahan, analisis artikel juga melaporkan interval kepercayaan 95%, persentase peningkatan rerata, dan ukuran efek Cohen's d_z yang dihitung dari rerata selisih dibagi simpangan baku skor selisih. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS 26 dan verifikasi perhitungan berbasis data mentah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

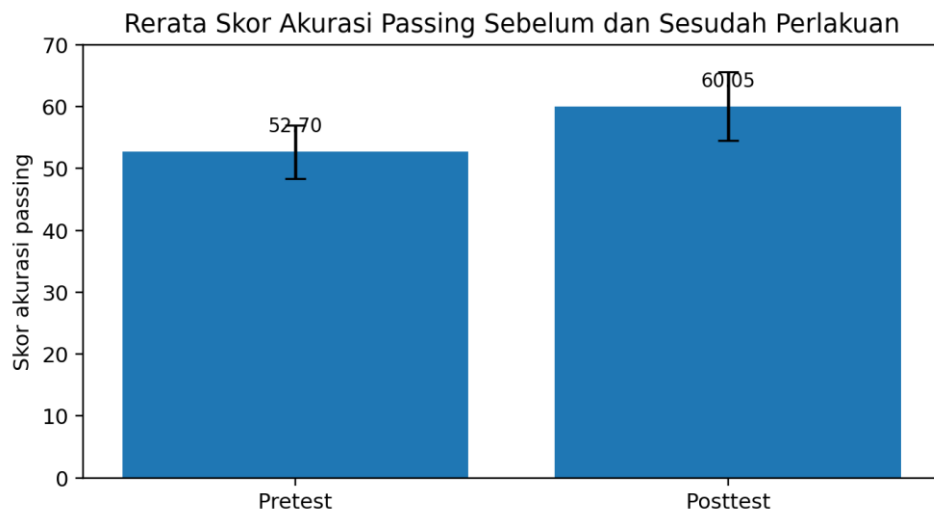
Hasil Penelitian

Seluruh 20 peserta menyelesaikan rangkaian pengukuran dan program latihan. Skor *pretest* berada pada rentang 47–61 dengan rerata 52,70 dan simpangan baku 4,34. Setelah 16 pertemuan, skor *posttest* berada pada rentang 50–68 dengan rerata 60,05 dan simpangan baku 5,54. Dengan demikian, rerata meningkat 7,35 poin atau sekitar 13,95% dari skor awal. Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Akurasi Passing

Pengukuran	n	Minimum	Maksimum	Rerata	Simpangan baku
Pretest	20	47	61	52,70	4,34
Posttest	20	50	68	60,05	5,54
Selisih	20	–7	20	7,35	6,23

Gambar 1. Rerata Skor Akurasi Passing Sebelum dan Sesudah Perlakuan

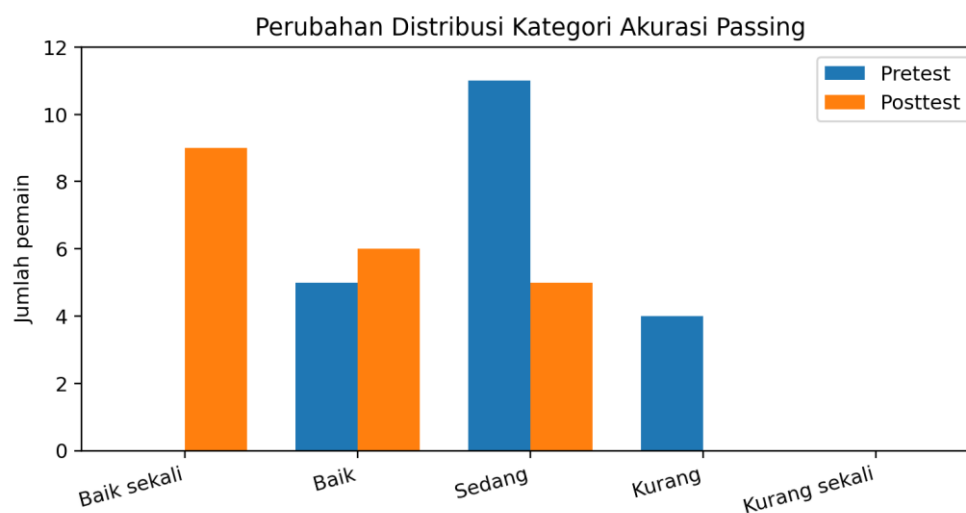


Perubahan juga terlihat pada distribusi kategori. Pada *pretest*, tidak ada pemain yang berada pada kategori baik sekali; lima pemain (25%) berada pada kategori baik, sebelas pemain (55%) pada kategori sedang, dan empat pemain (20%) pada kategori kurang. Pada *posttest*, sembilan pemain (45%) mencapai kategori baik sekali, enam pemain (30%) kategori baik, dan lima pemain (25%) kategori sedang. Tidak ada pemain yang tersisa pada kategori kurang maupun kurang sekali. Perubahan distribusi ini menunjukkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada rerata kelompok, tetapi juga mendorong pergeseran proporsi pemain menuju kategori performa yang lebih tinggi.

Tabel 3. Distribusi Kategori Akurasi Passing

Kategori	Rentang skor	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik sekali	≥ 62	0 (0%)	9 (45%)
Baik	56–61	5 (25%)	6 (30%)
Sedang	49–55	11 (55%)	5 (25%)
Kurang	42–48	4 (20%)	0 (0%)
Kurang sekali	≤ 41	0 (0%)	0 (0%)

Gambar 2. Perubahan Distribusi Kategori Akurasi Passing



Uji Shapiro–Wilk pada skor *pretest* menghasilkan $W = 0,942$ dengan $p = 0,263$, sedangkan skor *posttest* menghasilkan $W = 0,955$ dengan $p = 0,453$. Kedua nilai p lebih besar dari 0,05 sehingga data tidak menunjukkan penyimpangan signifikan dari distribusi normal. Verifikasi tambahan pada skor selisih menghasilkan $W = 0,974$ dan $p = 0,839$. Uji Levene menghasilkan $F = 1,298$ dan $p = 0,262$. Hasil pemeriksaan asumsi dirangkum pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Pemeriksaan Asumsi Statistik

Uji	Data	Statistik	df	p	Keputusan
Shapiro–Wilk	Pretest	$W = 0,942$	20	0,263	Normal
Shapiro–Wilk	Posttest	$W = 0,955$	20	0,453	Normal
Shapiro–Wilk	Selisih	$W = 0,974$	20	0,839	Normal
Levene	Pretest–posttest	$F = 1,298$	1; 38	0,262	Homogen

Uji-t sampel berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, $t(19) = 5,279$; $p < 0,001$. Interval kepercayaan 95% terhadap rerata peningkatan berada pada 4,44–10,26 poin. Ukuran efek Cohen’s d_z sebesar 1,18 menunjukkan efek yang besar. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis penelitian diterima: latihan *small-sided games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain SSB Cemerlang.

Tabel 5. Hasil Uji Perbedaan Pretest dan Posttest

Pasangan	Rerata selisih	SD selisih	t	df	p	IK 95%	d_z
Posttest – pretest	7,35	6,23	5,279	19	<0,001	4,44–10,26	1,18

Pembahasan

Temuan utama penelitian adalah meningkatnya akurasi *passing* setelah pemain mengikuti 16 pertemuan *small-sided games*. Peningkatan rerata 7,35 poin, pergeseran kategori ke tingkat yang lebih tinggi, dan ukuran efek yang besar menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis bagi pembinaan pemain. Hasil tersebut mendukung asumsi bahwa latihan yang menyerupai struktur permainan dapat memperkuat hubungan antara mekanika *passing*, persepsi ruang, dan keputusan taktis. Peningkatan dapat dijelaskan melalui bertambahnya frekuensi interaksi pemain dengan bola. Dalam area yang lebih kecil dan jumlah pemain yang terbatas, setiap peserta lebih sering menjadi pengoper, penerima, pendukung, maupun penekan. Pengulangan terjadi secara fungsional karena setiap *passing* selalu berkaitan dengan posisi lawan, orientasi tubuh penerima, dan tujuan permainan. Kondisi ini berbeda dari drill tertutup yang mengulang teknik dalam lintasan stabil. Fenner et al. (2022) menjelaskan bahwa permainan kecil meniru banyak tuntutan sepak bola aktual dan dapat membantu mengidentifikasi sekaligus mengembangkan kemampuan keputusan. Aofal & Agyanur (2022) juga menekankan bahwa bentuk latihan ini menggabungkan stimulus teknik dan fisik secara simultan.

Dari perspektif pembelajaran motorik, pengulangan yang bervariasi membantu pemain membangun pola gerak yang lebih adaptif. Pemain tidak hanya belajar menendang bola dengan kaki bagian dalam, tetapi juga menyesuaikan sudut kaki tumpu, kekuatan, arah pandangan, dan timing berdasarkan perubahan situasi. Ketika latihan diulang selama empat minggu dengan empat sesi setiap minggu, proses koreksi dan adaptasi berlangsung cukup intensif. Konsistensi latihan memungkinkan gerakan yang pada awalnya membutuhkan perhatian sadar menjadi lebih stabil, sementara kapasitas perhatian dapat dialihkan untuk memindai ruang dan menentukan pilihan berikutnya. Hal ini sejalan dengan temuan Ulfaizin et al. (2024) bahwa

kombinasi variasi latihan dan pengulangan dapat meningkatkan kualitas *passing* pemain sekolah sepak bola.

Urutan variasi rasio pemain menjadi unsur penting pada program penelitian ini. Situasi menang jumlah menyediakan peluang awal bagi pemain untuk memahami prinsip menciptakan segitiga dukungan, membuka garis *passing*, dan memanfaatkan pemain bebas. Beban keputusan masih terkontrol karena tim pemegang bola memiliki lebih banyak opsi. Setelah pola dasar terbentuk, latihan beralih pada situasi sama jumlah yang menuntut gerak tanpa bola lebih aktif dan kecepatan eksekusi lebih tinggi. Pada tahap akhir, situasi kalah jumlah meningkatkan tekanan sehingga pemain harus lebih selektif menentukan sasaran dan tidak dapat mengandalkan keunggulan numerik. Progresi ini memberi beban belajar yang bertahap sekaligus mencegah latihan menjadi monoton.

Format pemain netral dan target juga memperkaya sumber informasi visual. Pemain belajar bahwa akurasi *passing* tidak hanya berarti bola mencapai rekan, tetapi juga harus dikirim ke kaki yang tepat, ruang yang menguntungkan, dan pada waktu yang memungkinkan penerima melanjutkan serangan. Dalam permainan dengan target atau gate, keberhasilan operan segera menghasilkan konsekuensi berupa poin atau kemajuan posisi. Umpan balik intrinsik tersebut memperjelas hubungan antara kualitas teknik dan hasil permainan. Randani & Wahyudi (2021) menunjukkan bahwa format 4v4 dan 7v7 dapat memengaruhi akurasi *passing*, sedangkan Rivaldi et al. (2024) menegaskan manfaat *small-sided games* untuk peningkatan akurasi pemain sepak bola.

Hasil penelitian ini konsisten dengan Iqbal et al. (2024), yang menemukan peningkatan kemampuan *passing* melalui *small-sided games* dan rondo, serta dengan Maekhendra dkk. (2022), yang melaporkan pengaruh latihan permainan kecil terhadap akurasi *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Kesamaan hasil pada konteks sepak bola dan futsal mengindikasikan bahwa mekanisme utama latihan peningkatan sentuhan, keterlibatan aktif, dan keputusan cepat dapat berlaku pada beberapa bentuk permainan invasi. Temuan ini juga memperkuat laporan Alfarizi (2025), Aliansyah (2025), Septian (2025), dan Zaenudin (2025) mengenai efektivitas permainan kecil sebagai media pengembangan *passing* pemain usia muda.

Walaupun demikian, peningkatan tidak seragam pada seluruh peserta. Data mentah menunjukkan adanya pemain yang mengalami kenaikan besar, kenaikan kecil, bahkan penurunan skor. Variasi respons dapat dipengaruhi kualitas kehadiran, kesiapan fisik saat pengukuran, kemampuan awal, posisi bermain, dan kecepatan adaptasi terhadap bentuk latihan. Tes *short pass* juga menggabungkan unsur ketepatan dan waktu, sehingga pemain yang lebih akurat tetapi lebih lambat belum tentu memperoleh peningkatan skor yang sama dengan pemain yang mampu memperbaiki kedua komponen. Hal ini menegaskan perlunya pelatih memantau perkembangan individual, bukan hanya rerata kelompok.

Pergeseran distribusi kategori memberi implikasi langsung bagi pelatih. Sebelum perlakuan, 75% pemain berada pada kategori sedang atau kurang. Sesudah perlakuan, 75% pemain berada pada kategori baik atau baik sekali. Artinya, program dapat digunakan sebagai bagian dari mikro-siklus pembinaan untuk memperbaiki kualitas sirkulasi bola. Namun latihan perlu dimodifikasi sesuai usia, jumlah peserta, tingkat kemampuan, ukuran lapangan, dan tujuan taktik. Area terlalu sempit dapat meningkatkan tekanan tetapi juga menurunkan keberhasilan operan bagi pemain pemula; sebaliknya, area terlalu luas dapat mengurangi frekuensi keterlibatan. Pelatih perlu menyeimbangkan tingkat kesulitan agar pemain tetap memperoleh keberhasilan yang cukup sekaligus menghadapi tantangan yang mendorong adaptasi.

Dari sisi rancangan, penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak menggunakan kelompok kontrol dan hanya melibatkan satu sekolah sepak bola. Oleh karena itu, peningkatan

belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari pengaruh latihan reguler, maturasi, motivasi, atau familiarisasi terhadap tes. Durasi intervensi juga relatif singkat dan hasil hanya mengevaluasi akurasi *passing* melalui tes terstruktur, bukan indikator pertandingan seperti persentase operan sukses, operan progresif, atau kehilangan bola. Penelitian berikutnya perlu menggunakan desain kelompok pembanding, sampel dari beberapa akademi, pengukuran retensi, dan analisis performa pertandingan.

Meskipun terdapat keterbatasan, besarnya perubahan dan konsistensi arah temuan dengan penelitian sebelumnya memberi dukungan praktis terhadap penggunaan *small-sided games* pada pembinaan U14–U17. Program yang menggabungkan situasi menang jumlah, sama jumlah, dan kalah jumlah dapat menjadi jembatan antara penguasaan teknik dasar dan penerapannya dalam permainan. Latihan semacam ini memungkinkan pelatih mengembangkan akurasi *passing* tanpa memisahkan pemain dari tuntutan komunikasi, mobilitas, transisi, dan pengambilan keputusan yang menjadi karakter utama sepak bola.

KESIMPULAN

Latihan *small-sided games* selama 16 pertemuan memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap akurasi *passing* pemain U14–U17 SSB Cemerlang. Rerata skor meningkat dari 52,70 menjadi 60,05, dengan peningkatan 7,35 poin atau 13,95%. Uji-t sampel berpasangan menghasilkan $t(19) = 5,279$ dan $p < 0,001$, sedangkan ukuran efek $d_z = 1,18$ menunjukkan dampak yang besar. Perubahan juga terlihat pada distribusi kategori: setelah perlakuan, 75% pemain berada pada kategori baik atau baik sekali dan tidak ada pemain pada kategori kurang. Program latihan yang memadukan situasi menang jumlah, sama jumlah, dan kalah jumlah dapat digunakan pelatih untuk meningkatkan frekuensi sentuhan, kualitas keputusan, serta akurasi operan dalam konteks yang menyerupai pertandingan. Penerapan berikutnya perlu disesuaikan dengan tingkat kemampuan pemain dan dilengkapi evaluasi performa pertandingan serta kelompok pembanding.

KONTRIBUSI PENULIS

Kevin Gunawan bertindak sebagai penulis pertama dan pelaksana penelitian. Eri Barlian bertindak sebagai pembimbing, penelaah metodologi, dan penulis korespondensi. Vega Soniawan bertindak sebagai kontributor pertama dalam validasi substansi dan penelaahan naskah. Bram Sujadesman bertindak sebagai kontributor kedua dalam penelaahan analisis dan penyempurnaan naskah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pengelola, pelatih, dan seluruh pemain SSB Cemerlang yang telah mendukung pelaksanaan penelitian, serta kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang atas dukungan akademik selama proses penelitian dan penyusunan naskah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi. (2025). Pengaruh latihan small sided games dan give and go terhadap ketepatan passing di SSB Indonesia Muda Sarwodadi U-15 Kabupaten Banjarnegara. In *Seminar Nasional KeIndonesiaan X* (pp. 372–378).
- Aliansyah. (2025). Pengaruh latihan small sided games terhadap ketepatan passing sepakbola. *Jurnal Riset Physical Education*, 15(1), 19–26.
- Anpolu, D., & Barlian, E. (2019). Metode latihan bermain berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah pemain bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1147–1159.
- Aofal, R., & Agyanur, S. (2022). Pengaruh latihan small side games terhadap kemampuan fisik dan teknik pada pemain sepakbola. *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, 5(2).

- Barlian, E. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif*. Sukabina Press.
- Cotta, C., Mora, A. M., Merelo, J. J., & Merelo-Molina, C. (2013). A network analysis of the 2010 FIFA World Cup champion team play. *Journal of Systems Science and Complexity*, 26(1), 21–42. <https://doi.org/10.1007/s11424-013-2291-2>
- Fenner, J., Doncaster, G., McRobert, A., Ford, P., Lga, J., & Unnithan, V. (2022). A preliminary investigation into the evaluation of possession-based small-side games and the influence of decision-making ability in identifying talented pre-pubertal soccer players. *Apunts Sports Medicine*, 57(214).
- Hasyim. (2022). Pengaruh model latihan el rondo dan latihan passing 1-2 combination dalam meningkatkan akurasi passing sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 121–132.
- Iqbal, M., Fian, A., Sudarmono, M., Annas, M., & Fahmi, M. (2024). Pengaruh small sided games dan rondo terhadap kemampuan passing futsal MAN Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 763–773.
- Keskin, B. (2015). The effects on soccer passing skills when warming up with two different sized soccer balls. *Educational Research and Reviews*, 10, 2860–2868.
- Kurniawan, R., Purnama, Y., & Aminudin, A. N. A. (2024). The effect of circle passing drill and diamond passing drill exercises on inside foot short passing accuracy. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 4(1), 31–39.
- Kvas-Cabral, V. C., Martins, H., Oneda, G., Enes, A., Moraes, I. F., & Leonel, D. F. (2022). Physical, technical, and tactical differences between continental soccer teams participating in the 2018 FIFA World Cup. *Journal of Physical Education and Sport*, 22, 1507–1515.
- Maekhendra, G., Giartama, & Yusfi, H. (2022). The effect of small sided games practice on the result of lower passing accuracy using the inner foot. *Journal Coaching Education Sports*, 3(1), 13–28.
- Prasetyo, K., & Irawan, F. A. (2020). The effect of exercise methods and eye-foot coordination on football passing accuracy. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 82–87.
- Putra, M., Hermanzoni, H., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Pengaruh model latihan passing terhadap akurasi passing. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1036–1046.
- Randani, A. G., & Wahyudi, A. N. (2021). Pengaruh latihan small sided games 4v4 dan 7v7 terhadap akurasi passing Tim Garuda Soccer School. *Journal Active of Sport*, 1(2).
- Rivaldi, F., Sunaryadi, Y., & Sartono, H. H. (2024). Pengaruh metode latihan small sided games terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepakbola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 92–102.
- Septian. (2025). Pengaruh latihan small sided games terhadap ketepatan passing dan shooting di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pagersari U-15 Kabupaten Kendal. In *Seminar Nasional KeIndonesiaan X* (pp. 1–9).
- Ulfaizin, M. S., Rakhman, A., & Mulhim, M. (2024). Pengaruh latihan box drill dan small sides games terhadap kemampuan passing pada pemain SSB HW Mandiangin. *Jurnal Porkes*, 7(1), 547–558. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25837>
- Zaenudin. (2025). Upaya meningkatkan akurasi passing dengan latihan triangle dan small sided games pada SSB Pespa Pabedilan Kidul. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(1), 11–17.