

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN PASSING PEMAIN FUTSAL MTSN 2 SAWAHLUNTO

Riko Kurnia Sandi¹, Atradinal², Aldo Naza Putra³, Weny Sasmitha,⁴

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email: rikokurniasandi86@gmail.com, atradinal99@fik.unp.ac.id,
aldoaquino87@fik.unp.ac.id, WenySasmitha@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Studi ini dilakukan untuk mengetahui apakah latihan *Small Sided Games* berpengaruh terhadap keterampilan passing pemain futsal MTsN 2 Sawahlunto. Metode yang dipakai adalah eksperimen semu dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Dari 22 pemain yang tergabung dalam latihan futsal di sekolah tersebut, 12 pemain ditetapkan sebagai sampel melalui teknik purposive sampling. Keterampilan passing diukur dengan tes mengumpan dan mengontrol bola (passing-controlling) yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan berupa latihan *Small Sided Games* dijalankan dalam 16 pertemuan selama 4 minggu, dengan frekuensi 4 kali per minggu. Analisis data memakai statistik deskriptif dan uji Paired Sample t-Test. Rata-rata skor passing naik dari 8,58 pada pre-test menjadi 11,75 pada post-test, atau bertambah 3,17 poin. Uji Paired Sample t-Test menghasilkan t hitung -6,270 dengan derajat kebebasan 11 dan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga skor passing sebelum dan sesudah latihan berbeda secara signifikan. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Small Sided Games* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan passing pemain futsal MTsN 2 Sawahlunto.

Keywords: *Small-sided games, passing skills, futsal, training, futsal players.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dijalankan secara terencana dan sistematis untuk menjaga kebugaran, kesehatan, dan kualitas hidup, sekaligus menunjang pencapaian prestasi seseorang. Pada olahraga prestasi, pembinaan melalui latihan yang terarah dan berkelanjutan menjadi kebutuhan utama untuk mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik, serta mental atlet. Futsal termasuk cabang yang menuntut penguasaan semua aspek tersebut. Permainan ini dimainkan oleh dua tim beranggotakan lima orang pada lapangan berukuran kecil. Tempo permainan yang tinggi dan dinamis mengharuskan setiap pemain menguasai teknik dasar dengan baik, termasuk keterampilan passing.

Dalam futsal, passing menjadi teknik dasar yang krusial karena berfungsi sebagai penghubung antarpemain, menjaga bola tetap dikuasai tim, menyusun serangan, dan membuka peluang gol. Lhaksana (2011) menyatakan bahwa ukuran lapangan futsal yang kecil menuntut umpan yang keras, tepat sasaran, dan akurat supaya bola tetap dalam penguasaan tim dan permainan berjalan efektif. Karena itu, kualitas passing yang baik dibutuhkan pemain agar kerja sama dan efektivitas permainan tim dapat terwujud.

Observasi dan wawancara dengan pelatih futsal MTsN 2 Sawahlunto mengungkapkan bahwa keterampilan passing para pemain belum berada pada tingkat yang optimal. Kendalanya meliputi umpan yang kurang akurat, penempatan kaki tumpu yang belum sesuai, dan bagian kaki yang mengenai bola belum tepat. Di samping itu, latihan yang diberikan kurang bervariasi sehingga pemain mudah bosan dan motivasinya menurun. Hal-hal ini perlu diperhatikan dalam upaya memperbaiki teknik dasar pemain.

Masalah passing tersebut tampak berkaitan dengan capaian tim futsal MTsN 2 Sawahlunto. Tim ini meraih juara 2 pada Almadinah Cup dan Apparel Cup tingkat provinsi tahun 2024, lalu juara 3 pada Almadinah Cup tahun 2025, tetapi belum meraih prestasi pada tahun 2026. Menurunnya capaian ini mengindikasikan adanya kelemahan dalam permainan

tim, yang diduga salah satunya bersumber dari passing yang belum optimal. Umpan yang tidak akurat mengganggu kerja sama antarpemain, melemahkan penguasaan bola, dan mengurangi peluang membangun serangan.

Diperlukan metode latihan yang memungkinkan pemain mengulang gerakan passing dalam suasana permainan, dan *Small Sided Games* merupakan salah satu pilihannya. *Small Sided Games* adalah bentuk latihan yang dimodifikasi dari sisi jumlah pemain, ukuran lapangan, durasi, maupun aturan main. Putra dkk. (2022) memaknainya sebagai model latihan dengan pemain yang lebih sedikit, lapangan yang lebih kecil, dan aturan yang disesuaikan, sehingga pemain lebih sering terlibat dan berkesempatan mengembangkan kemampuan teknik, taktik, fisik, serta pengambilan keputusan.

Putra dkk. (2022) juga mencatat bahwa dalam *Small Sided Games* pemain lebih banyak terlibat dan menyentuh bola serta terbiasa menghadapi tekanan situasi permainan, yang mendorong kemajuan kemampuan teknis, taktis, dan fisik. Sejalan dengan itu, Owen dkk. (2004) menyatakan bahwa mengubah jumlah pemain dan ukuran lapangan pada *Small Sided Games* memengaruhi tuntutan teknis dan fisiologis pemain. Dengan pemain yang lebih sedikit dan ruang yang disesuaikan, setiap pemain mendapat peluang lebih besar untuk terlibat langsung, menyentuh bola, melatih keterampilan, dan mengambil keputusan.

Selain itu, *Small Sided Games* memungkinkan passing dilatih dalam kondisi yang mendekati pertandingan sesungguhnya. Pemain tidak sekadar mengoper berulang-ulang tanpa gangguan, melainkan harus menentukan kapan, ke arah mana, dan kepada siapa bola diumpan dengan memperhitungkan posisi rekan, lawan, dan ruang kosong. Situasi ini membantu pemain terbiasa mengumpan secara tepat dan cepat saat bermain, sehingga *Small Sided Games* berpotensi meningkatkan keterampilan passing pemain futsal.

Sejumlah penelitian terdahulu turut mendukung penggunaan *Small Sided Games* untuk memperbaiki kemampuan passing. Amiruddin dan Sartono (2024) meneliti pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap akurasi passing mendatar pada siswa ekstrakurikuler sepak bola, sementara Wae (2021) meneliti pengaruh latihan yang sama terhadap akurasi passing mendatar pada siswa ekstrakurikuler futsal. Keduanya menjadi landasan bahwa *Small Sided Games* layak dipakai untuk mengembangkan kemampuan passing.

Dengan demikian, *Small Sided Games* dapat dipandang sebagai alternatif latihan yang membuat pemain lebih aktif bermain, lebih sering menyentuh bola, dan lebih banyak berlatih passing dalam situasi permainan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan passing pemain futsal MTsN 2 Sawahlunto

METODE

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design, yaitu satu kelompok yang diberi tes awal (pre-test), kemudian perlakuan berupa latihan *Small Sided Games*, dan diakhiri tes akhir (post-test). Rancangan ini dipilih untuk melihat perubahan keterampilan passing pemain sebelum dan sesudah perlakuan.

Pelaksanaan penelitian berlokasi di lapangan MTsN 2 Sawahlunto dan dimulai setelah seminar proposal disetujui. Populasinya adalah seluruh pemain yang mengikuti latihan futsal

di sekolah tersebut, yaitu 22 orang: 5 dari kelas VII, 7 dari kelas VIII, dan 10 dari kelas IX. Sampel sebanyak 12 orang terdiri atas 5 pemain kelas VII dan 7 pemain kelas VIII, ditentukan dengan teknik purposive sampling. Pemain kelas IX tidak diikuti karena sedang berfokus pada persiapan UAS dan UN.

Perlakuan diberikan dalam 16 pertemuan selama 4 minggu, dengan 4 kali latihan setiap minggu. Latihan *Small Sided Games* yang dijalankan berupa permainan dengan jumlah pemain lebih sedikit pada lapangan yang dimodifikasi. Salah satunya permainan 5 vs 5 yang bertujuan mempertahankan bola melalui passing. Program latihan juga memuat permainan 3 vs 1, 4 vs 2, dan 2 vs 2 dengan pemain pendukung, serta permainan 5 vs 5 dengan batasan jumlah sentuhan dan target jumlah passing.

Keterampilan passing diukur dengan tes mengumpan dan mengontrol bola (passing-controlling) yang menurut Djoyonegoro dan Sudarso (2020) memiliki validitas 0,812. Dalam tes berdurasi 30 detik, pemain mengumpan ke sasaran pada dinding atau papan, lalu mengontrol bola dan mengembalikannya dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian. Skor dihitung dari jumlah gerakan menendang, menahan, dan mengontrol bola yang sah selama waktu tes.

Data dikumpulkan dua kali: pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah seluruh program latihan selesai. Data dianalisis dengan statistik deskriptif untuk memperoleh rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum, kemudian dengan Paired Sample t-Test untuk menguji perbedaan keterampilan passing sebelum dan sesudah latihan *Small Sided Games*. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 12 pemain futsal MTsN 2 Sawahlunto. Rata-rata skor passing pada pre-test adalah 8,58, dan setelah pemain menjalani program latihan *Small Sided Games* sebanyak 16 pertemuan dalam 4 minggu, rata-rata skor pada post-test meningkat menjadi 11,75.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil *Passing Control Pre-test* dan *Post-test* keterampilan Teknik dasar sepakbola MTsN 2 Sawahlunto

Tes	N	Mean	Standar Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Pre-test	12	8,58	2,429	5	13
Post-test	12	11,75	3,019	6	16

Tabel tersebut memperlihatkan kenaikan rata-rata skor passing dari 8,58 (pre-test) menjadi 11,75 (post-test), yakni bertambah 3,17 poin. Skor maksimum naik dari 13 menjadi 16, dan skor minimum naik dari 5 menjadi 6.

Uji Paired Sample t-Test menghasilkan rata-rata selisih -3,16667, simpangan baku selisih 1,74946, t hitung -6,270, derajat kebebasan (df) 11, dan signifikansi 0,000. Karena $0,000 < 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga keterampilan passing pemain sebelum dan sesudah latihan *Small Sided Games* berbeda secara signifikan.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa latihan *Small Sided Games* berpengaruh signifikan terhadap keterampilan passing pemain futsal MTsN 2 Sawahlunto. Buktinya, rata-rata skor naik 3,17 poin, dari 8,58 pada pre-test menjadi 11,75 pada post-test, dan kenaikan tersebut tampak juga pada skor minimum maupun maksimum. Uji Paired Sample t-Test turut memberikan signifikansi $0,000 < 0,05$.

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan oleh karakter *Small Sided Games* yang membuat pemain lebih sering terlibat. Karena jumlah pemain dan ukuran lapangan dimodifikasi, setiap pemain lebih banyak menyentuh bola, mengumpan, menerima bola, bergerak, dan mengambil keputusan. Putra dkk. (2022) menegaskan bahwa pemain dalam *Small Sided Games* mendapat lebih banyak kesempatan bermain dan menyentuh bola serta menghadapi tekanan situasional yang mendorong kemajuan kemampuan teknis, taktis, dan fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian ini, sebab latihan yang diberikan memberi pemain peluang mengumpan berulang kali dalam situasi permainan.

Owen dkk. (2004) menyebutkan bahwa perubahan jumlah pemain dan ukuran lapangan pada *Small Sided Games* memengaruhi tuntutan teknis dan fisiologis pemain. Dengan pemain yang lebih sedikit, keterlibatan langsung dalam permainan dan jumlah sentuhan bola meningkat, demikian pula peluang untuk melatih keterampilan dan mengambil keputusan. Hal ini erat kaitannya dengan passing, karena semakin sering pemain berinteraksi dengan bola, semakin banyak pula kesempatan berlatih passing dan controlling.

Kenaikan skor passing juga masuk akal bila dikaitkan dengan tuntutan futsal akan umpan yang cepat dan akurat (Lhaksana, 2011). Pada *Small Sided Games*, pemain harus mengumpan sambil mempertimbangkan posisi rekan dan lawan, ruang yang tersedia, serta tekanan waktu. Dengan begitu, pemain tidak hanya melatih gerakan passing sebagai teknik, tetapi juga belajar menerapkannya sesuai kondisi permainan.

Program latihan juga berjalan teratur dan berkelanjutan, yaitu 16 pertemuan dalam 4 minggu dengan 4 sesi per minggu. Pengulangan latihan memberi pemain kesempatan memperbaiki kesalahan teknik yang ditemukan sebelumnya, seperti umpan kurang akurat, posisi kaki tumpu belum tepat, dan bagian kaki yang mengenai bola belum sesuai.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Amiruddin dan Sartono (2024) serta Wae (2021), yang sama-sama mengkaji pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap akurasi passing mendatar. Kedua penelitian tersebut memperkuat dasar bahwa *Small Sided Games* dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan passing.

Namun, hasil ini perlu dimaknai sesuai keterbatasan rancangannya. Penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol dan hanya 12 pemain sebagai sampel. Karena itu, hasilnya menunjukkan adanya perubahan setelah latihan *Small Sided Games*, tetapi belum membandingkan efektivitasnya dengan metode latihan lain, dan faktor di luar perlakuan tidak sepenuhnya dapat dikendalikan.

Secara keseluruhan, kenaikan rata-rata skor dan hasil uji statistik menunjukkan bahwa *Small Sided Games* dapat menjadi alternatif metode latihan untuk meningkatkan keterampilan passing pemain futsal MTsN 2 Sawahlunto. Latihan ini tidak hanya memberi ruang mengumpan berulang, tetapi juga melatih pemain mengontrol bola, bergerak, bekerja sama, dan mengambil keputusan dalam situasi permainan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, disimpulkan bahwa latihan *Small Sided Games* berpengaruh signifikan terhadap keterampilan passing pemain futsal MTsN 2 Sawahlunto. Rata-rata skor passing naik dari 8,58 pada pre-test menjadi 11,75 pada post-test, bertambah 3,17 poin. Uji Paired Sample t-Test menghasilkan t hitung -6,270, df = 11, dan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Small Sided Games dapat dijadikan salah satu alternatif metode latihan karena membuat pemain lebih sering menyentuh bola, mengumpan dan mengontrol bola, mengambil keputusan, serta menerapkan teknik dalam situasi yang menyerupai pertandingan sebenarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada pelatih dan seluruh pemain futsal MTsN 2 Sawahlunto atas kesediaan dan bantuannya selama penelitian, serta kepada Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang atas dukungan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, S., & Sartono, S. (2024). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 4 Ciawigebang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(2), 183-192.
- Djoyonegoro, M. M., & Sudarso, S. (2020). Hubungan Pembelajaran Teori Dan Praktek Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 131-136.
- Duarte, R., Batalha, N., Folgado, H., & Sampaio, J. (2009). Effects Of Exercise Duration And Number Of Players In Heart Rate Responses And Technical Skills During Futsal Small-Sided Games. In *The Open Sports Sciences Journal* (Vol. 2).
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). *Small-Sided Games: The Physiological And Technical Effect Of Altering Pitch Size And Player Numbers Figure 1 Example Of 4 V 4 Small-Sided Game* (Vol. 50).
- Putra, A. N., Lawanis, H., & 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.

Wae, H., Ricardus Natal, Y., Bate, N., Studi PJKR, P., & Citra Bakti, S. (2021). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Kaki Bagian Dalam Siswa* Ssb Citra Bakti (Number 1).
[Http://Jurnalilmiahcitrabakti.Ac.Id/Jil/Index.Php/Jor/Index](http://Jurnalilmiahcitrabakti.Ac.Id/Jil/Index.Php/Jor/Index)