

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN  
PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
SMK MIFTAHUL HUDA MODUNG**

Asyiqul Kholis<sup>1</sup>, Haryo Mukti Widodo<sup>2</sup>, Heni Yuli Handayani<sup>3</sup>, Fajar Hidayatullah<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Bangkalan, Indonesia

<sup>1</sup>[asepbogel924@gmail.com](mailto:asepbogel924@gmail.com), <sup>2</sup>[haryo@stkippgri-bkl.ac.id](mailto:haryo@stkippgri-bkl.ac.id), <sup>3</sup>[heni@stkippgri-bkl.ac.id](mailto:heni@stkippgri-bkl.ac.id),

<sup>4</sup>[khoirul@stkippgri-bkl.ac.id](mailto:khoirul@stkippgri-bkl.ac.id)

**ABSTRACT**

*This research aims to improve the passing ability of futsal extracurricular students at MIFTAHUL HUDA Modung Vocational School. The method used in this research is quantitative with an experimental approach. With a sample of 10 students, the sampling technique in this research used purposive sampling or what could be called a conditional sample. The research design used is One Group Pretest – Posttest Design. This research instrument determines the effect of small sided games training on the passing ability of extracurricular students at Miftahul Huda Modung Vocational School. And this research was carried out for 6 weeks with training carried out 1 week 3 times. From the descriptive test results, the pretest has a value of 4.7 and the posttest results have a value of 7.5. And from the results of the paired sample t-test, it produces a sig (2-tiled) value of 0.00. Because the sig value is <5% (a) it can be concluded that there is a difference in the pretest and posttest scores. The conclusion from this research is that small sided games training has a significant influence on increasing passing ability in futsal*

**Keywords:** *small sided games, Passing Ability, Extracurricular futsal*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan passing siswa ekstrakurikuler futsal SMK MIFTAHUL HUDA Modung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Dengan sampel yang berjumlah 10 siswa Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling atau bisa disebut dengan sampel bersyarat. Desain penelitian yang digunakan yaitu One Group Pretest – Posttest Design. Instrumen penelitian ini mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan passing siswa ekstrakurikuler SMK Miftahul Huda Modung. Dan penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan pelaksanaan latihan 1 minggu 3 kali. Dari hasil uji deskriptif pretest memiliki nilai sebesar 4,7 dan hasil posttest memiliki nilai sebesar 7,5. Dan dari hasil uji paired sampel t-tes menghasilkan nilai sig (2-tiled) sebesar 0,00. Karena nilai sig <5% (a) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada nilai pretest dan posttest. Kesimpulan dari penelitian ini latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada futsal.

**Kata Kunci:** *small sided games, kemampuan passing, ekstrakurikuler futsal*

**A. Pendahuluan**

Secara umum pengertian olahraga dapat kita lihat sebagai suatu

rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan objek, yang disusun secara terstruktur dan

sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya, menurut Liliana 2009 dalam jurnal yang dikemukakan oleh pengarang jurnalnya (Uny, 2015).

Olahraga futsal adalah varian sepakbola yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Permainan ini menekankan keterampilan teknis, kecepatan, dan kontrol bola yang tinggi, dan sering dimainkan di lapangan dalam ruangan. Futsal adalah olahraga yang serupa dengan sepakbola, hal tersebut terlihat dari teknik dasar yang digunakan dalam permainannya pula juga memerlukan stamina, mental, serta strategi. Adapun perbedaan dari kedua olahraga tersebut terlihat dari hal mendasar yaitu dari pola melakukan serangan maupun bertahan. Yang dimana model permainan dalam futsal lebih dominan menggunakan permainan dari kaki ke kaki maksudnya ialah melakukan operan-operan pendek karena ukuran lapangan yang kecil daripada sepakbola (Fitrian, 2022). Permainan Futsal telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan dicintai oleh hampir semua kalangan masyarakat di

Indonesia, baik di perkotaan maupun di pedesaan, dari anak-anak hingga orang dewasa (Haikal Millah, 2017).

Ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit membuat permainan futsal lebih dinamis karena gerakan yang cepat dan berbeda dengan sepakbola, maka dari itu biasanya jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal jauh lebih banyak. Di samping itu, pemain futsal juga mempelajari teknik dasar passing, control, dan shooting. Disisi teknik dasar permainan futsal dibentuk. Maka dari itu di Eropa/Amerika latin, futsal telah dimainkan dari usia muda (5 tahun ke atas). Seperti beberapa pemain sepakbola yang terkenal memulai karirnya dari futsal, antara lain Ronaldinho, Robinho, Zidane dll (Futsal *Coaching Clinic* Modul, 2013: 1). Olahraga futsal merambah ke Indonesia sekitar tahun 2000-an. Di Indonesia futsal berkembang sangat pesat karena dengan cepat mendapat tempat di hati para pecinta olahraga sepakbola. Mulai dari lingkungan sekolah, kampus, sampai perusahaan banyak yang menggemari futsal (Muzaffar, 2019). Futsal menjadi olahraga primadona. Keberadaannya bukan lagi sebagai sebuah olahraga

tetapi juga sebagai sebuah gaya hidup (*life style*). Di lingkungan sekolah sudah banyak sekolah yang memasukkan olahraga futsal ke dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Banyaknya minat siswa terhadap olahraga futsal menyebabkan beberapa sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Futsal tidak memerlukan lahan yang luas seperti sepakbola, cukup dengan lahan ukuran maksimal 42 meter x 25 meter yang ditambah gawang sudah bisa melakukan olahraga futsal (Narlan, 2017). Mikanda Rahmani (2014: 159) mengatakan bahwa bentuk lapangan futsal adalah persegi panjang dengan panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter.

*Passing* berarti memindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain dengan cara menendangnya. Dalam permainan futsal, *passing* menggunakan kaki bagian dalam lebih sering digunakan karena kaki bagian dalam lebih lebar, sehingga pemain lebih mudah saat melakukan *passing* dan bisa mengarahkan ke pemain lain. Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian dalam terdapat permukaan yang luas bagi

pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan *control* bola yang lebih baik (Wardana, 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwa melakukan Teknik *passing* yang benar harus dimiliki oleh setiap pemain futsal dengan tujuan untuk memindahkan bola dan untuk mengatur tempo permainan sehingga permainan menjadi taktis dan efektif.

*Small sided games* merupakan metode latihan yang menciptakan situasi permainan mirip dengan pertandingan sesungguhnya, memungkinkan pemain untuk menguasai aspek teknik, taktik, dan fisik. *Small sided games* adalah metode yang memiliki manfaat dalam hal memberikan peningkatan pada ketepatan *passing* dengan metode permainan yang memiliki tingkat tekanan yang tinggi dalam hal melakukan *passing* dikarenakan adanya modifikasi aturan dan ukuran lapangan permainan (Setyadi, 2016). Dengan demikian pemberian latihan *small sided games* pada ketepatan *passing* adalah dengan memodifikasi aturan permainan, ukuran lapangan, dan jumlah pemain sehingga harus berfikir cepat dan melakukan *passing* yang akurat, melakukan latihan *small sided games* secara berkelanjutan

akan dapat memberikan dampak yang baik pada teknik dasar salah satunya teknik *passing*. Dalam permainan futsal, bahwa *passing* merupakan modal utama dalam permainan ini tidak hanya *skill* individu pada saat berlawanan satu lawan satu (Sugandi, 2020).

Berdasarkan analisa dan observasi yang telah dilakukan, metode yang digunakan untuk mengatasinya dengan menggunakan latihan *small sided games*. Latihan *small sided games* melibatkan pemain dengan regu kecil yang menampilkan komponen taktis-teknis, fisik dan komponen pertandingan lainnya (Arrosyid., 2023). Tujuannya agar peserta ekstrakurikuler futsal SMK Miftahul huda Modung dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal, khususnya untuk keterampilan teknik *passing*. Oleh karena itu, untuk membuktikannya peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMK Miftahul Huda Modung”.

## **B. Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif

dengan pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu pada yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Setyadi., 2016). Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau bisa disebut dengan sampel bersyarat, teknik ini digunakan apabila penentuan sampel menggunakan syarat tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Adapun syarat sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Lokasi pada penelitian yaitu terletak di sekolah SMK Miftahul Huda Modung. Populasi pada penelitian adalah peseta ekstrakurikuler futsal SMK Miftahul Huda. Sampel merupakan bagian atau perwakilan dalam populasi, sampel pada penelitian peseta ekstrakurikuler futsal SMK Miftahul Huda.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest – Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberi perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan (Setyadi,

2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan

*passing* siswa ekstrakurikuler SMK Miftahul Huda Modung.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### 1. Hasil Penelitian

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	10	3	6	4,7	1,16
<i>Posttest</i>	10	6	9	7,5	1,269
Valid N (listwise)	10				

Dari hasil uji spss diatas dapat dijelaskan bahwa nilai N pada tabel mendapatkan angka 10. Nilai minimum pada tabel *pretest* terlihat memiliki peningkatan yaitu dari 3 ke 6, begitu pula nilai maximum yang diperoleh juga meningkat. Nilai rata-rata pada kolom *pretest* yang didapatkan yaitu 4,7 dan pada kolom *posttest* yaitu 7,5. Setelah melakukan uji *descriptive* dilajut dengan melakukan uji normalitas.

<i>Tests of Normality</i>						
	<i>Kolmogorov-Smirnova</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	0,202	10	,200*	0,878	10	0,124
<i>Posttest</i>	0,181	10	,200*	0,852	10	0,061

Berdasarkan hasil spss diatas dapat dijelaskan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki data berdistribusi normal karna nilai sig pada keduanya memiliki angka lebih besar dari 0,05. Dari hasil uji normalitas *shapiro-wilk* didapatkan data berdistribusi normal dan bisa dilakukan uji statistik selanjutnya yaitu menggunakan uji t berpasangan.

<i>Paired Samples Test</i>				
	<i>Paired Differences</i>		<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>		

Pair 1	<i>Pretest - Posttest</i>	-2,8	1,033	9	0
--------	---------------------------	------	-------	---	---

Dari output diatas diketahui bahwa rata-rata pada *pretest* dan *posttest* sebesar -2,8 dengan *standart devition* yaitu 1,033. Selanjutnya dengan *paired t-test* menghasilkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0. Karena nilai sig <5% (a) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada nilai *pretest* dan *posttest*.

## 2. Pembahasan

Peneliti menggunakan uji statististik deskriptif untuk melihat nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata dan standar deviasi dari data penelitian (Purba, Tarigan, Sinaga, & Tarigan, 2021), dapat dijelaskan bahwa hasil dari uji deskriptif memiliki nilai N pada tabel mendapatkan angka 10. Nilai minimum pada tabel *pretest* terlihat memiliki peningkatan yaitu dari 3 ke 6, begitu pula nilai maximum yang diperoleh juga meningkat. Nilai rata-rata pada kolom *pretest* yang didapatkan yaitu 4,7 dan pada kolom *posttest* yaitu 7,5. Setelah melakukan uji *descriptive* dilajut dengan melakukan uji normalitas.

Setelah dilakukan uji *deskriptif* dapat dilanjutkan dengan

melakukan *statistic* selanjutnya yaitu uji normalitas, uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov –Smirnov Z (Na'afisari, Anwar, Hidayatullah, & Purwoto, 2023). Dapat dijelaskan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki data berdistribusi normal karna nilai sig pada keduanya memiliki angka lebih besar dari 0,05.

Setelah uji normalitas memiliki nilai yang berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan dengan uji-t berpasangan (*paired t-test*), uji-t berpasangan adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus yang berpasangan adalah satu individu (objek penelitian) mendapat 2 buah perlakuan yang berbeda. Walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data dari perlakuan

pertama dan data dari perlakuan kedua (Montolalu & Langes, 2018). Diketahui bahwa rata-rata pada *pretest* dan *posttest* sebesar -2,8 dengan *standart devition* yaitu 1,033. Selanjutnya dengan *pired sampel t-test* menghasilkan nilai sig (2-tiled) sebesar 0. Karena nilai sig <5% (a) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada nilai *pretest* dan *posttest*.

Dari penjelasan diatas dapat dijelaskan bahwa hasil yang diperoleh yaitu signifikan. Yang artinya ada pengaruh dari latihan latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler SMK Miftahul Huda Modung. Komponen kondisi fisik yang digunakan untuk melakukan servis bawah yaitu otot lengan (Kamadi, 2020). *Small sided games* merupakan metode latihan yang menciptakan situasi permainan mirip dengan pertandingan sesungguhnya, memungkinkan pemain untuk menguasai aspek teknik, taktik, dan fisik. *Small sided games* adalah metode yang memiliki manfaat dalam hal memberikan peningkatan pada ketepatan *passing* dengan metode

permainan yang memiliki tingkat tekanan yang tinggi dalam hal melakukan *passing* dikarenakan adanya modifikasi aturan dan ukuran lapangan permainan (Setyadi, 2016). Dengan demikian pemberian latihan *small sided games* pada ketepatan *passing* adalah dengan memodifikasi aturan permainan, ukuran lapangan, dan jumlah pemain sehingga harus berfikir cepat dan melakukan *passing* yang akurat, melakukan latihan *small sided games* secara berkelanjutan akan dapat memberikan dampak yang baik pada teknik dasar salah satunya teknik *passing*. Dalam permainan futsal, bahwa *passing* merupakan modal utama dalam permainan ini tidak hanya *skill* individu pada saat berlawanan satu lawan satu (Sugandi, 2020).

Sebelum pembuatan program latihan harus mengukur set, repetisi dan recovery terlebih dahulu untuk mengetahui seberapa kuat sampel sebelum melakukan treatment 6 minggu agar menghindari cedera atau hal yang tidak diinginkan. Jika program latihan sudah sesuai untuk diberi perlakuan pada

sampel maka ada pengaruh dari treatment yang dilakukan.

Dengan demikian program latihan *small sided games* menunjukkan adanya peningkatan pada kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal smk miftahul huda modung. Peningkatan kemampuan *passing* siswa terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata pretest dan posttest. Dari data yang sudah diperoleh, hasil *pretest* sebesar 4,7 dan hasil *posttest* sebesar 7,5. Artinya latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada futsal.

#### **D. Kesimpulan**

Dari hasil uji deskriptif pretest memiliki nilai sebesar 4,7 dan hasil posttest memiliki nilai sebesar 7,5. Dan dari hasil uji paired sampel t-tes menghasilkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,00. Karena nilai sig <5% (a) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada nilai pretest dan posttest. Kesimpulan dari penelitian ini latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada futsal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, F. A., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli . *Jurnal Porkes*, 1-8.
- Arrosyid., M. A. (2023). Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap VO2Max, Passing dan Controll Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Plus Arrahmat Bojonegoro. . *Jurnal Prestasi Olahraga*, , 6, 121–128.
- Fitrian, Z. A. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games Dan Latihan Rondo Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*,, 5(2), 50–58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>.
- Haikal Millah, A. D. (2017). Pengembangan Instrumen keterampilan olahraga futsal. *Jurnal Siliwangi* , 6, vol. 3. No 2.
- Kamadi, L. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 1-10. doi:<https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.369>
- Montolalu, C. E., & Langes, Y. A. (2018). Pengaruh Pelatihan

- Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *Jurnal Matematika Dan Aplikasi*, 56. doi:<https://doi.org/10.35799/dc.7.1.2018.20113>
- Muzaffar, A. &. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 1 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, . 1(2), 81–88. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i2.7>.
- Na'afisari, I., Anwar, K., Hidayatullah, F., & Purwoto, S. P. (2023). Pengaruh Pembelajaran Variasi Shuttle Run Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Kelas Xi Smkp Brajaguna Bangkalan. *JTIKOR*, 16. doi:10.17509/jtikor.v8i1.60355
- Narlan, A. &. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*,, 3(2), 245.
- Purba, D. S., Tarigan, W. J., Sinaga, M., & Tarigan, V. (2021). Pelatihan Penggunaan Software SPSS Dalam Pengolahan Regressi Linear Berganda Untuk Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Karya Abadai*, 205. doi:<https://doi.org/10.22437/jkam.v5i2.15257>
- Saharudin, Hakim, H., & Ishak, M. (2021). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Mahasiswa FIK UNM. *JOCCA*, 93. doi:<https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17168>
- Saparuddin. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 36-43. doi:<http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2480>
- Setyadi, A. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016. *Universitas Negeri Yogyakarta*, , 1(1), 112.
- Setyadi., A. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan .
- Sugandi, G. &. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal . 2(1), 109–116.
- Triyogo, T. (2021). Pengaruh Push Up Dan Pull Up Terhadap Ketepatan Servis Bola Voli Siswa Putra Sma Negeri 1 Pulau Laut Tengah. *Jurnal Ilmiah*, 1. doi:<https://doi.org/10.33659/cip.v9i2.206>
- Uny, P. P. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. . 11, 8–18.

Wardana, C. R. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing , Controlling dan Shooting Peserta

Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Siliwangi*, 3(November).