

**PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP  
KEMAMPUAN PASSING FUTSAL SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1  
PAYAKUMBUH**

Rasyid Taqinardi Rilenzulisanto<sup>1</sup>, Aldo Naza Putra<sup>2</sup>, Sri Gusti Handayani<sup>3</sup>, Haripah Lawanis<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

<sup>2</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas  
Negeri Padang

Alamat e-mail: [rasyidtaqinardi@gmail.com](mailto:rasyidtaqinardi@gmail.com)<sup>1</sup>, [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>,  
[srigusti10@fik.unp.ac.id](mailto:srigusti10@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of the Small Sided Games training method on the futsal passing ability of extracurricular students at SMAN 1 Payakumbuh. The background of this study is the low passing accuracy shown by the school's futsal players, which requires a more varied training method to improve the skill. This research used a quasi-experimental method with a one group pretest-posttest design, in which a single sample group was measured before and after treatment without a comparison group. The sample consisted of 12 students from grades X and XI who were selected using a purposive sampling technique. Passing ability data were collected through a passing-controlling test and analyzed using descriptive statistics and a Paired Sample t-Test with the help of IBM SPSS Statistics. The results showed that the mean passing score increased from 10.00 in the pretest to 13.33 in the posttest, with a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000 ( $< 0.05$ ) and a t-value of -10.761. These findings indicate that the Small Sided Games training method has a significant effect on improving the futsal passing ability of extracurricular students at SMAN 1 Payakumbuh, and it can therefore be used as an alternative method for basic futsal skill training.*

*Keywords: Small Sided Games, passing ability, futsal, extracurricular*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Small Sided Games terhadap kemampuan passing futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Payakumbuh. Latar belakang penelitian ini didasari oleh masih rendahnya akurasi passing pemain futsal SMAN 1 Payakumbuh sehingga diperlukan metode latihan yang lebih variatif. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan one group pretest-posttest design, yaitu satu kelompok sampel diberikan tes awal (pretest), perlakuan (treatment) berupa latihan Small Sided Games, kemudian tes akhir (posttest), tanpa kelompok pembandingan. Sampel penelitian berjumlah 12

orang siswa kelas X dan XI peserta ekstrakurikuler futsal, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data kemampuan passing dikumpulkan melalui tes passing-controlling dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji Paired Sample t-Test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata passing meningkat dari 10,00 (pretest) menjadi 13,33 (posttest), dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) dan nilai t-hitung sebesar -10,761. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan Small Sided Games memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Payakumbuh, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode latihan teknik dasar futsal.

Kata Kunci: Small Sided Games, kemampuan passing, futsal, ekstrakurikuler

### **A. Pendahuluan**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kualitas hidup manusia. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah futsal. Futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing lima pemain dalam lapangan berukuran relatif kecil. Karakteristik permainan futsal yang cepat dan dinamis menuntut pemain memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, salah satunya adalah keterampilan passing, yang menjadi kunci dalam membangun serangan, menjaga penguasaan bola, serta menciptakan peluang mencetak gol.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih futsal di SMAN 1 Payakumbuh, ditemukan

bahwa kemampuan passing siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal masih belum optimal, ditandai dengan akurasi passing yang sering tidak tepat sasaran, posisi kaki tumpu yang kurang tepat, serta perkenaan bola yang kurang baik. Hal ini juga tercermin dari penurunan prestasi tim futsal sekolah pada ajang Axis Nation Cup, dari Juara 1 (2023) menjadi Juara 2 (2024) dan tidak lolos ke babak selanjutnya pada tahun 2025.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan passing adalah Small Sided Games, yaitu bentuk latihan yang dimodifikasi dengan jumlah pemain lebih sedikit dan ukuran lapangan lebih kecil, sehingga pemain lebih sering berinteraksi dengan bola dan dapat mengembangkan aspek teknik, taktik, serta fisik secara

bersamaan dalam situasi yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan Small Sided Games terhadap kemampuan passing futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Payakumbuh.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan one group pretest-posttest design, yaitu satu kelompok sampel diukur kemampuan passing-nya sebelum diberikan perlakuan (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan Small Sided Games (treatment), dan diukur kembali setelah perlakuan (posttest), tanpa kelompok pembanding.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain yang mengikuti latihan ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Payakumbuh yang berjumlah 22 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 12 orang siswa kelas X dan XI, sedangkan siswa kelas XII tidak diikutsertakan karena sudah difokuskan untuk menghadapi ujian akhir.

Instrumen yang digunakan adalah tes passing-controlling futsal dengan validitas 0,812 (Narlan dkk., 2017), yang bertujuan untuk mengukur keterampilan passing pemain. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum dan minimum, serta uji Paired Sample t-Test untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan, dengan bantuan program IBM SPSS Statistics.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian dilaksanakan pada 12 siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Payakumbuh. Data kemampuan passing diperoleh melalui tes yang dilaksanakan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan berupa latihan Small Sided Games, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Paired Sample t-Test.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Passing Pretest dan Posttest Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Payakumbuh**

| Variabel | Mean  | SD    | Maks | Min |
|----------|-------|-------|------|-----|
| Pre-Test | 10,00 | 1,859 | 13   | 7   |

---

|           |       |       |    |   |
|-----------|-------|-------|----|---|
| Post-Test | 13,33 | 2,348 | 18 | 9 |
|-----------|-------|-------|----|---|

---

Berdasarkan tabel di atas, nilai rata-rata (mean) hasil passing pada pretest sebesar 10,00 dengan standar deviasi 1,859, nilai maksimum 13, dan nilai minimum 7. Setelah diberikan perlakuan menggunakan metode Small Sided Games, nilai rata-rata meningkat menjadi 13,33 dengan standar deviasi 2,348, nilai maksimum 18, dan nilai minimum 9. Peningkatan mean sebesar 3,33 poin ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan passing siswa setelah mengikuti latihan tersebut.

Pengujian hipotesis menggunakan uji t berpasangan (Paired Sample t-Test) menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Nilai t-hitung yang diperoleh sebesar -10,761 dengan derajat kebebasan (df) 11, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil pretest dan posttest, sehingga metode latihan Small Sided Games memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing

siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Payakumbuh.

Peningkatan kemampuan passing ini dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan Small Sided Games yang dimodifikasi melalui pengurangan jumlah pemain, penyempitan ukuran lapangan, dan penyesuaian aturan permainan, sehingga setiap pemain memperoleh kesempatan lebih besar untuk melakukan passing, menerima, dan mengontrol bola. Hill-Haas et al. (2011) menjelaskan bahwa Small Sided Games mampu mengintegrasikan aspek teknik, taktik, dan kondisi fisik secara bersamaan sehingga memberikan stimulus latihan yang lebih spesifik terhadap kebutuhan permainan futsal.

Selain aspek teknik, metode ini juga melatih aspek kognitif pemain karena peserta harus terus mengamati posisi rekan, memperkirakan pergerakan lawan, dan menentukan waktu yang tepat untuk melakukan passing. Owen et al. (2014) menambahkan bahwa Small Sided Games meningkatkan jumlah sentuhan bola dan keterlibatan aktif pemain, sehingga proses peningkatan keterampilan teknik berlangsung lebih efektif dibandingkan metode latihan

konvensional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Randani, Wahyudi, dan Septianingrum (2021) pada pemain Garuda Soccer School, yang melaporkan bahwa latihan Small Sided Games format 4 vs 4 dan 7 vs 7 berpengaruh terhadap peningkatan akurasi passing tim tersebut.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan Small Sided Games memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Payakumbuh. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata hasil tes dari 10,00 menjadi 13,33 serta nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ). Dengan demikian, metode latihan Small Sided Games dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing pada siswa ekstrakurikuler futsal, dan disarankan agar pelatih menerapkannya secara rutin dan bervariasi dalam program latihan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-sided games in football training: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 79, 1-15.
- Dauids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of dynamical systems theory to football. *Science and Football V*, 537-550.
- FIFA. (2021). *Laws of the Game: Futsal*. Zurich: Fédération Internationale de Football Association.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.
- Narlan, A., dkk. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Bermain Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 240-247.
- Owen, A. L., Twist, C., & Ford, P. (2014). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(2), 368-373.
- Randani, A. Y., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2021). Pengaruh Latihan Small Sided Games 4 V 4 Dan 7 V 7 Terhadap Akurasi Passing Tim Garuda Soccer School. *Journal Active of Sport*, 1, 1-7.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan

- Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270-278.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tauba, R. F., & Bafirman, H. B. (2021). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling pada Permainan Futsal Menggunakan Teknologi Mikrokontroler Arduino. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 256-267.

