

# Pengaruh latihan *small sided-games* terhadap kemampuan *passing* SMA Al-Ihsan Tanjung Lago

Fadli Rizal Firdaus<sup>1,\*</sup>, Putri Cicilia Kristina<sup>2</sup>, Puput Sekar Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas PGRI Palembang, Kota Palembang, Sumatera Selatan

<sup>1</sup> [fadlirizal5707@gmail.com](mailto:fadlirizal5707@gmail.com) \*; <sup>2</sup> [putrick@univpgri-palembang.ac.id](mailto:putrick@univpgri-palembang.ac.id); <sup>3</sup> [sari\\_puput88@univpgri-palembang.ac.id](mailto:sari_puput88@univpgri-palembang.ac.id)

\* [fadlirizal5707@gmail.com](mailto:fadlirizal5707@gmail.com)

## ARTICLE INFO

### Article history

2022-07-01  
2022-07-14  
2022-07-29

### Keywords

Sports  
Passing Test  
Practice Small Side-Games  
Football

### Kata kunci

Olahraga  
Passing Test  
Latihan Small Side-Games  
Sepak Bola

## ABSTRACT

This study aims to determine the effect of small side-games training on passing ability at Al-Ihsan Tanjung Lago High School. This study used pre-experimental with one group pretest posttest design with the subject of the study, namely football extracurricular students at Al-Ihsan Tanjung Lago High School totaling 20 people which were carried out 4 times using passing test instruments. Data analysis techniques on hypothesis tests using t-tests. the results in this study are that there is an influence of small side-games training on passing ability which can be seen through the t-test results obtained with a t-count value obtained by pretest 0.0155 and posttest 0.091 greater than t-table and sig values. less than 0.05. The small sided games exercise had an impact with an increase of 8.25 on the passing ability of al-Ihsan Tanjung Lago High School students.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side-games* terhadap kemampuan *passing* di SMA Al-Ihsan Tanjung Lago. Penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan *one group pretest posttest design* dengan subjek penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Al-Ihsan Tanjung Lago berjumlah 20 orang yang dilakukan 4 kali pertemuan menggunakan instrumen *passing test*. Teknik analisis data pada uji hipotesis menggunakan uji-t. hasil pada penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan *small side-games* terhadap kemampuan *passing* yang dapat dilihat melalui hasil uji-t yang diperoleh dengan nilai t-hitung yang diperoleh *pretest* 0,0155 dan *posttest* 0,091 lebih besar dari t-tabel dan nilai sig. kurang dari 0,05. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh dengan peningkatan sebesar 8.25 terhadap kemampuan *passing* siswa SMA Al-Ihsan Tanjung Lago.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Olahraga adalah suatu kegiatan latihan jasmani untuk membangkitkan keadaan fisik dari individu, Menurut kapasitas tubuh seseorang dengan melakukan olahraga rutin bisa menjaga kesehatan tubuh dan pencernaan menjadi baik (Marnawati, 2019). Olahraga yang banyak digemari salah satunya adalah sepak bola, pada sepak bola pemain kecuali penjaga gawang (kiper) yang berada dilapangan tidak boleh menyentuh bola dengan menggunakan

tangan. Akan tetapi pemain hanya diperbolehkan menggunakan anggota tubuhnya, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola, dan kepala. Berbeda dengan seorang 2 penjaga gawang yang mana dalam mengamankan bola itu di perbolehkan dengan menggunakan tanganya (Rahmani, 2014). Melalui kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepak bola (Emral, 2016).

Menurut (Yudianto, 2021) sepak bola adalah suatu permainan olahraga yang dilakukan tidak boleh sendirian (berkelompok) dengan menggunakan satu bola besar. Dalam permainan sepak bola ini terbagi menjadi dua tim, dimana setiap tim berjumlah 11 orang, yaitu 5 orang dibagian depan, 3 pemain sebagai penghalang, 2 pemain dibagian belakang (pemain bertahan) dan 1 pemain sebagai penjaga gawang.

Dengan seringnya melakukan latihan yang baik dan sistematis maka dapat meningkatkan kualitas permainan sepak bola, dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, dan kontrol bola. Berdasarkan beberapa teknik yang telah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa pemain harus bermain secara efisien maksudnya setiap anggota dapat melakukan *passing* secara baik agar dapat mempengaruhi proses berjalannya permainan sepak bola.

Menurut (Agustina, 2020) menyatakan bahwa latihan adalah suatu kondisi untuk membangkitkan kondisi fisik, dimana usaha yang dilakukan individu secara menyeluruh dengan proses yang teratur dan dilakukan secara berulang. Hal ini dilakukan agar penampilan pemain dalam kondisi baik, maka seorang atlet supaya menambah jumlah beban latihannya.

Latihan adalah salah satu proses mempersiapkan kondisi fisik yang akan dicapainya dan dilakukan secara terbaik bagi seorang atlet. Agar atlet mampu mencapai prestasinya sesuai dengan yang diinginkan pelatih maka dibutuhkan suatu disiplin ilmu pengetahuan yang terstruktur dan sistematis (Wiguna, 2017).

*Passing* merupakan teknik memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* dapat terjadi apabila teman tidak merasa kesulitan dalam menerima bola dan bola bisa sampai pada tujuan. Dalam melakukan *passing* bisa menggunakan seluruh bagian tubuh seperti kepala, dada, paha dan yang paling sering adalah menggunakan kaki. Mengumpan dengan kaki terdapat beberapa bagian perkenaan, yaitu diantaranya: menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, bagian dalam ujung kaki, punggung kaki, serta tumit atau telapak kaki (Primasoni, 2017).

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di SMA Al-Ihsan Tanjung Lago, masih banyak peserta didik yang belum mampu atau menguasai dalam melakukan *passing*. Oleh karena itu penyebabnya ialah para peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Al-Ihsan Tanjung Lago jarang melakukan latihan teknik dasar *passing*, dan juga mereka lebih memilih untuk bermain langsung dengan menggunakan lapangan, karena menurut pendapat mereka itu lebih menarik dan menyenangkan. Maka harapannya dengan menerapkan latihan *small sided games* dapat meningkatkan kemampuan *passing* sebagai model latihan alternatif supaya para peserta tidak monoton dan membosankan.

*Small sided games* yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat dalam bentuk permainan sepak bola dimana ukuran lapangannya diperkecil yang mengakibatkan lebih banyak sentuhan terhadap bola, dalam latihan ini ukuran lapangan yang digunakan menyesuaikan kondisi jumlah pemain. Untuk membatasi area (daerah) bisa digunakan sebuah pembatas (*cones*) sebagai tanda atau media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan (Randani, 2021). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Kasan, Gustiawati, & Ismaya, 2020) didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan *small side games* antara yang belum dan sesudah diberikan perlakuan. Sedangkan pada penelitian (Hadiana, Muhtarom, & Nurdiansyah, 2019) didapatkan bahwa dengan menggunakan latihan *small side games* secara signifikan berpengaruh meningkatkan VO<sub>2</sub>max sebesar 6,62%.

Dikarenakan intens menggunakan metode latihan ini maka pemain akan mendapatkan beberapa manfaat yaitu dapat meningkatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Model latihan ini bisa dijadikan sebagai latihan alternatif agar pemain tidak monoton dan membosankan karena seorang pelatih biasanya lebih sering memberikan dan menekankan pemainya tentang latihan teknik dasar *passing*, *dribbling*, *shooting* dll. Dari permasalahan diatas penulis akan meneliti "Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* sepak bola di SMA Al-Ihsan Tanjung Lago".

## **METODE**

### **Teknik Penelitian**

Penelitian ini ialah metode *eksperimen one groups pretest-posttest design*. Dasar dari penggunaan metode eksperimen ialah kegiatan percobaan dengan *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan) dan *post-test* (setelah diberikannya perlakuan) dengan latihan *small side games*. sebelum diberikan perlakuan siswa diberikan *pre-test* pada *passing test*, kemudian diberikan perlakuan sebanyak 4 kali pertemuan dalam 1 minggu, setelah diberikan latihan *small side games* selama 4 kali

pertemuan lalu dilakukannya *passing test* kembali dengan *test* yang sama pada *pre-test*. Hasil yang didapatkan pada *passing test* dijadikan peneliti sebagai data akhir setelah latihan (*post-test*) Alasan pemilihan pola desain eksperimen ini dilakukan karena sangat erat kaitannya dengan masalah yang diteliti sesuai dengan pendapat (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, 2019) kalau dalam desain *one-group pretest-posttest design* dalam desain ini terdapat *pretest* dan *posttest*, sehingga pengaruh *treatment* dapat di hitung dengan cara membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*. Untuk lebih jelas dapat dilihat desain pada penelitian ini:



**Gambar 1. Desain Penelitian**

### Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Al-Ihsan Tanjung Lago yang beralamatkan di Desa Telang Sari, Kecamatan Tanjung Lago, Kabupaten Banyuasin. Penelitian tersebut dilaksanakan pada bulan Maret – April 2022 dengan subjek penelitian siswa ekstrakurikuler sepak bola yang dilaksanakan untuk 2 pertemuan *pretest* dan *posttest*, dan 14 kali *treatment* latihan *small side games*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan sampling jenuh yang berarti seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2018).

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan hasil penelitian ini yaitu tes *passing* ke dinding menurut (Fenalampir, 2015). Instrumen ini sudah baku dan tidak perlu di uji cobakan lagi, instrument sudah layak dipakai dalam penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

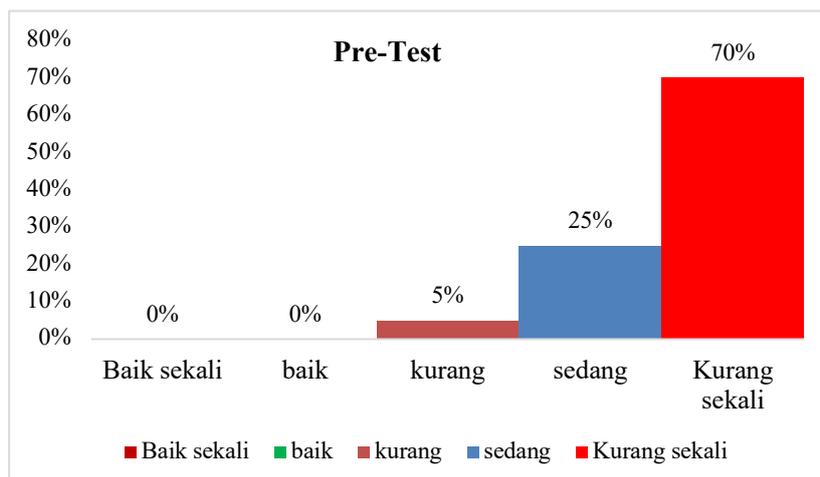
### Hasil Penelitian

Setelah penelitian dilaksanakan didapatkan data penelitian yang digunakan sebagai sampel penelitian. Berikut adalah deskripsi dari data penelitian yang berdasarkan hasil penelitian sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan *treatment* latihan *small side-games* terhadap kemampuan *passing* didapatkan hasil analisis data menggunakan SPSS 25 yang disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Deskripsi statistik kemampuan passing Pretest dan Posttest**

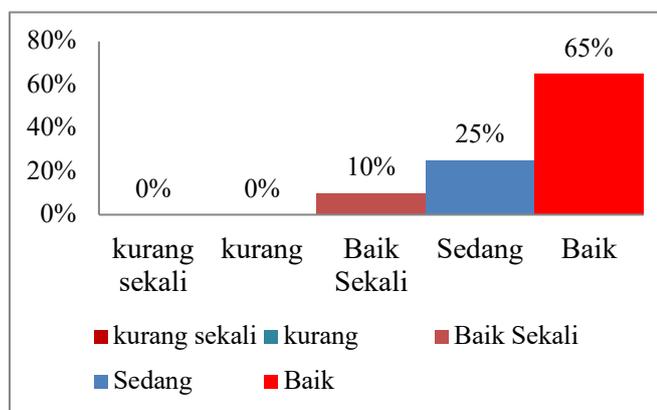
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	24	35	29,3	2,90372	8,432
Posttest	31	42	37,55	3,01706	9,103
Valid N (listwise)	20				

Dapat dilihat bahwa kemampuan *passing* dalam bentuk grafik histogram *pre-test* dibawah ini :



**Gambar 2. Grafik Histogram *Pre-Test* Hasil Kemampuan *Passing***

Dapat dilihat bahwa kemampuan *passing* dalam bentuk grafik dibawah ini :



	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	20	11.00	24.00	35.00	29.30	2.90372	8.432
Posttest	20	11.00	31.00	42.00	37.50	3.01706	9.103
Valid N (listwise)	20						

**Gambar 3. Grafik Histogram Hasil Kemampuan *Passing Post-Test***

Didapatkan hasil analisis data *uji paired sample t-test* menggunakan SPSS 25 yang disajikan dalam Tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil Analisis Uji Hipotesis (Uji-t)**

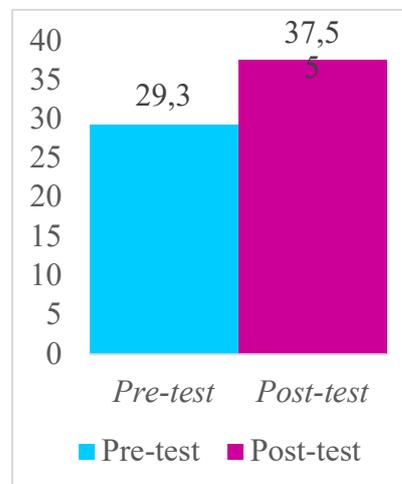
	<i>t-test for equality of means</i>			
	<b>T-Hitung</b>	<b>T-Tabel</b>	<b>Sig. (2-Tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b>Passing</b>	14,380	2,093	0,000	8,2500

Dapat dilihat bahwa nilai sebesar  $t_{hitung}$  14,38 > 0,05  $t_{tabel}$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai sebesar 14,38 > 0,05  $t_{tabel}$ . Maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jika dilihat melalui angka *mean difference* sebesar 8,25 dan rerata *pre-test* sebesar 29,30 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan dapat memberikan perubahan yang lebih baik.

**Tabel 3. Kenaikan Rerata Nilai Siswa Setelah Latihan *Small Side Games***

	<b>Mean</b>	<b>Mean Difference</b>
<i>Pretest</i>	29,30	2.90372
<i>Posttest</i>	37,55	3.01706

Untuk lebih jelas dapat dilihat grafik pada gambar dibawah ini perbedaan rerata hasil sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan sebagai berikut ini:



**Gambar 4. Grafik Histogram Perbedaan Nilai Rata-Rata pada *Pre-test* dan *Post-test***

#### **Pembahasan**

Pelaksanaan latihan *small sided games* dengan kelompok eksperimen dilakukan beban bertambah, secara sistematis, serta menggunakan prinsip maupun tahapan latihan yang sesuai prosedur, maka terbukti bahwa dengan diberikannya materi latihan *small sided games* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMA Al-Ihsan Tanjung Lago.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh selisih rata-rata dengan *posttest* sebesar 8.25. Dengan selisih rata-rata tersebut dapat diketahui bahwa kenaikan persentasenya sebesar

100%. Hal ini menandakan bahwa hasil latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* mempunyai pengaruh sebesar 100%. Hasil rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan metode latihan *small sided games* adalah 29,30, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan *small sided games* selama 14 kali pertemuan adalah sebesar 37,55. Hasil penelitian ini dapat diperkuat oleh penelitian (Kusuma, Tirta, Purnomo, & Mochamad, 2020) yaitu terdapat peningkatan peserta didik yang mendapatkan 6,62% atlet yang mendapatkan perlakuan dan dinyatakan bahwa latihan tersebut sangat berpengaruh.

Setiap pemain dalam menguasai bola supaya lebih tenang, karena keterlibatan pemain dalam permainan juga lebih banyak dan juga bisa meningkatkan kemampuan *passing*, kenaikan persentase kemampuan *passing* pada siswa disebabkan metode latihan *small sided games* benar-benar mengharuskan siswa untuk memperbanyak sentuhan terhadap bola, kemudian dengan ukuran lapangan yang diperkecil, sentuhan terhadap bola yang lebih cepat dan terukur, serta lebih banyak mengambil keputusan sehingga bisa melatih mental, fisik, teknik dan taktik. Ketika pemain akan banyak menyentuh bola yang mengakibatkan mampu meningkatkan kemampuan dalam melakukan *passing*. Sehingga yang awalnya gerakan siswa dalam melakukan *passing* kaku menjadi lebih meningkat dan maksimal. melalui hasil penelitian bisa dilihat bahwa terdapat sebagian peserta didik yang kemampuan *passing*nya meningkat dan juga ada kemampuan *passing*nya menurun. Hal tersebut disebabkan karena jenis penelitian yang digunakan merupakan eksperimen semu, sehingga peneliti tidak bisa mengetahui dan menyaksikan langsung kegiatan siswa yang dilakukan di luar jadwal latihan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini berguna untuk mengetahui mengenai data kemampuan *passing* siswa yang didapatkan sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan *small side games*, data yang telah diperoleh selama melaksanakan penelitian dilakukannya analisis sehingga rumusan dari permasalahan yang ada dibuat dan dapat dijadikan pedoman. Berdasarkan hal ini, ditunjukkan dengan hasil uji-t yang diperoleh yaitu  $t\text{-tabel} > t\text{-hitung}$ .

Kesimpulan pada penelitian ini dapat berguna dan dijadikan sebagai bahan tambahan pengkajian tentang latihan *small side games* sepak bola dan kemampuan *passing* sebagai dasar pembuatan program latihan dalam ekstrakurikuler sepak bola untuk meningkatkan performa siswa, serta memberikan bukti secara teoritis dan praktis pada pelatih, siswa sekaligus praktisi sepakbola agar lebih memperhatikan program latihan *small side games* dalam melatih kemampuan *passing* siswa di bidang olahraga sepak bola.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Tangerang Selatan, Banten: Cemerlang.
- Emral. (2016). *Sepak Bola Dasar*. Padang, Sumatera Barat: Sukabina Press.
- Fenalampir, F. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta, Jawa Tengah: CV ANDI OFFSET.
- Hadiana, O., Muhtarom, D., & Nurdiansyah, D. (2019). Pengaruh Small Side Games Terhadap Kapasitas Aerobic Pemain Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga* .
- Kasan, K., Gustiawati, R., & Ismaya, B. (2020). Small Side Games Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Cilamaya Kulon. *Jurnal Literasi Olahraga* , 5.
- Kusuma, Tirta, E., Purnomo, & Mochamad. (2020). Pengaruh Latihan small side games Terhadap Peningkatan VO2max Peserta didik Ekstrakurikuler Futsal SMP Labschool . *Jurnal Prestasi Olahraga* , 5.
- Marnawati, P. Z. (2019). Perbandingan Metode Small Side Games dan Metode Give and Go Terhadap Keefektifan Passing SSB PERSISAC. *Spirit Edukasia* , 83.
- Primasoni. (2017). *Pedoman Melatih Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Cipayung, Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Randani, W. (2021). Pengaruh Latihan Small Sided Games 4 v 4 dan 7 v 7 Terhadap Akurasi Passing Tim Garuda Soccer School. *Journal Active Of* , 1 No 2, 38.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung, Jawa Barat: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung, Jawa Barat: Alfabeta.
- Wiguna. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Yudianto. (2021). Teknik Bermain Sepakbola dan Futsal. *Visi 7* .