



PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* PADA PERMAINAN FUTSAL

Hasyim¹, Silatul Rahmi², M. Imran Hasanudin³

^{1,2} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

hasyim@unm.ac.id

Informasi Artikel

Diterima 2025-01-27

Direvisi 2025-01-15

Dipublikasikan 2025-01-29

Keyword:

Small Side Game

Passing Bola

Futsal

ABSTRACT

Teknik passing dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal. Untuk meningkatkan keterampilan passing bola menggunakan Latihan small side game yang merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Pengaruh latihan small side game dalam meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar. Ada dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain Pretest-Posttest. Populasi penelitian ini adalah seluruh Atlet Futsal Kota Makassar yang berjumlah 24 orang dengan teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sehingga mendapat 20 orang sampel, Setiap sampel melakukan Latihan small side games. Desain penelitian dilakukan dengan mengukur subjek penelitian sebelum diadakannya perlakuan dan melakukan pengukuran kembali setelah diberi perlakuan menggunakan instrument dengan menendang bola ke sasaran selama 1 menit dari satu sampel yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan permula yang digunakan paired sample t-test diperoleh nilai $t_{observasi}$ 24.684 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,068 ($24.684 > 2,068$) dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Maka Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan small side game terhadap kemampuan passing bola pada atlet futsal Kota Makassar.



© 2025 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Nama Penulis, Hasyim

Lembaga, Universitas Negeri Makassar

Email: hasyim@unm.ac.id

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan teknis yang tinggi, pengambilan keputusan cepat, dan kerja sama tim yang solid. Ukuran lapangan futsal sendiri relative lebih kecil yaitu 26 x 16 meter untuk standar nasional dan 40 x 20 meter untuk standar internasional. Olahraga futsal permainan yang diadopsi dari permainan sepak bola, oleh karena itu teknik dasar bermain futsal tidak berbeda dengan teknik dasar bermain sepak bola, Seperti passing, shooting, controlling, chipping, dan dribbling.

. Teknik passing dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, seimbang dari Teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar passing sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang

meluncur sejajar dengan tumit pemain. Teknik dasar Passing tujuannya untuk memberikan atau mengoper bola kepada teman supaya tidak mudah direbut oleh pemain lawan

Untuk meningkatkan keterampilan passing bola, banyak metode latihan yang diasumsikan bisa memberikan pengaruh atau kontribusi. Satu di antaranya adalah Latihan *small side game*. *Small Side Game* merupakan Small sided games merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik

Cabang olahraga futsal adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan metode latihan yang baik utamanya dalam hal ini adalah kemampuan passing. Untuk meningkatkan keterampilan passing bola, banyak metode latihan yang diasumsikan bisa memberikan pengaruh atau kontribusi. Satu di antaranya adalah Latihan *small side game*. *Small Side Game* merupakan *Small sided game* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Latihan *small side game* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan. Dengan adanya small game ini pergerakan demi pergerakan membuka jalur passing kepada pemain sehingga pemain lebih banyak melakukan passing yang melakukan pergerakan Dengan demikian pemain futsal akan memiliki passing lebih baik karena disesuaikan dengan system pergerakan dalam permainan futsal baik sifatny bertahan menyerang maupun dalam transisi.

(Kurniawan, 2011) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. (Mulyono, 2017) futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. (Lhaksana, 2012) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap altet melakukan gerakan kombinasi ubuh yang baik dari rotasi sepatu pemain dan permukaan lapangan futsal. Berdasarkan pendapat diatas disimpulkan Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing 5 pemain. Dalam permainan futsal, pemain futsal dituntut untuk bermain dengan sirkulasi bola yang cepat baik menyerang dan bertahan.

Passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Hal ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan passing.(Lhaksana, 2011) mengatakan passing sangat penting dalam permainan futsal, karena jika kita melakukan dribble secara terus menerus tanpa dilanjutkan mengumpan bola ke teman, lawan akan dengan mudah membaca pergerakan kita, dan memotong bola dengan cepat. Dengan kata lain passing merupakan nafas dalam permainan futsal. Untuk menguasai ketrampilan passing diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Latihan Small Side Game

(Suharjana, 2013) latihan merupakan sesuatu yang berproses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur dalam kebugaran jasmani dalam waktu cukup lama, dan peningkatannya secara progresif dilakukan secara terus-menerus.

Small-sided games merupakan sebuah bentuk latihan atau aktivitas permainan dengan menggunakan ukuran lapangan yang lebih kecil dari ukuran lapangan yang sesungguhnya. (Komarudin, 2013) berpendapat bahwa Small sided games juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Menurut Luxbacher Joseph A dalam komarudin (2011) bahwa penerapan latihan small-sided games dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil.

Latihan small side game dengan fokus pada kemampuan passing bertujuan untuk a) Meningkatkan Akurasi Passing: Pemain belajar untuk melakukan passing yang lebih akurat, baik itu passing pendek atau panjang, di bawah tekanan lawan. b) Mempercepat Pengambilan Keputusan: Pemain harus cepat dalam menentukan ke mana bola harus diarahkan, menghindari tekanan, dan menjaga aliran permainan. c) Meningkatkan Keterampilan Teknis: Latihan ini meningkatkan teknik dasar passing, termasuk penggunaan berbagai bagian kaki (bagian dalam, bagian luar, dan ujung kaki). d) Memperkuat Kerja Sama dan Komunikasi: Pemain harus bekerja sama dengan rekan setimnya untuk menciptakan peluang mencetak gol melalui passing yang efektif dan terkoordinasi

METODE

Model penelitian yang digunakan adalah model penelitian eksperimen. (Sugiyono 2013) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One-Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain penelitian yang diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta posttest untuk mengetahui keadaan setelah diberi perlakuan. Teknik pengambilan

sampel adalah dengan mempergunakan *Purporsive sampling* yaitu sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi, kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian (Maksum, 2012). Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 atlet futsal AFK kota Makassar. Menggunakan Tes Kemampuan passing futsal Soccer wall pass (widiastuti, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji $-t$. Uji $-t$ yang digunakan untuk menguji pengaruh perlakuan latihan small side game. Rangkuman hasil analisis uji-t secara berpasangan maupun uji $-t$ berpasangan latihan latihan small side game dalam meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar.

Table 1. Hasil pengolahan data hipotesis

Hipotesis	Mean	$t_{\text{observasi}}$	t_{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i>	37,71	24,684	2,068	Signifikan
<i>Posttest</i>	45,13			

Kesimpulan dari table di atas adalah: Rangkuman analisis data *pretest* dan *posttest* terhadap kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar, dengan uji $-t$ berpasangan pada latihan small side game. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada latihan small side game terhadap kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar, diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ 24,684 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,068 ($24,684 > 2,068$) dengan nilai signifikan $0,000 < \alpha 0,05$. Maka Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan small side game dalam meningkatkan kemampuan passing bola pada permainan futsal atlet Kota Makassar, dibuktikan nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest* atau ($\mu X_1 37,71 < \mu X_2 45,13$) dengan selisih 7,42. Disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan small side game dalam meningkatkan kemampuan passing bola pada permainan futsal atlet Kota Makassar.

PEMBAHASAN

Ada pengaruh yang signifikan latihan small side game dalam meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar.

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan small side game dalam meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir hasil kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar pada latihan small side game, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan small side game secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar. Ini membuktikan bahwa latihan small side game berperan dalam meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar.

Salah satu keterampilan inti yang sangat penting dalam futsal adalah kemampuan passing bola. Passing yang efektif memungkinkan tim untuk mengendalikan permainan, membuka ruang, dan menciptakan peluang mencetak gol. Namun, dalam lingkungan permainan yang intens dan cepat seperti futsal, keterampilan passing ini harus dipraktikkan dan diperbaiki secara konsisten.

Small side game adalah bentuk latihan yang ideal untuk mengembangkan kemampuan passing dalam futsal. Latihan ini melibatkan permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan dilakukan di lapangan yang lebih kecil dari ukuran standar. Small side game menempatkan pemain dalam situasi yang menuntut mereka untuk sering berinteraksi dengan bola, membuat keputusan cepat, dan bekerja sama dengan rekan setim. Karena ruang yang terbatas dan intensitas yang lebih tinggi, pemain dipaksa untuk meningkatkan kecepatan berpikir, akurasi passing, serta kemampuan untuk bermain dalam ruang sempit.

Latihan ini sangat tepat untuk meningkatkan kemampuan passing bola pada pemain futsal karena latihan ini temponya tinggi dan menggunakan area lapangan kecil sehingga konsentrasi pemain selalu tertuju pada aliran bola dari kaki ke kaki. Karena itu latihan small sided games dapat berpengaruh terhadap perkembangan passing dan controlling . Hal ini didukung oleh pernyataan Ganesha Putera (dalam Komarudin, 2013) yaitu latihan small sided games dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola

karena dalam latihan small-sided games mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain futsal baik secara individu maupun tim.

Dalam penelitian ini peneliti memberikan aturan dimana peserta hanya boleh melakukan dua kali sentuhan setiap satu orang pemain dan setelah tim melakukan lima kali passing pemain yang menyentuh bola terakhir diharuskan melakukan shooting ke gawang. Tentu latihan ini sangat tepat karena lebih fokus pemain dimana pemain diberikan aturan sehingga pemain tersebut terprogram dan punya antisipasi dalam hal sentuhan bola dari kaki ke kaki untuk diberikan ke pemain satu tim. Karena itu pola latihan small Side game ini sangat tepat untuk bagaimana meningkatkan passing bola pemain karena area nya kecil dan pergerakan bola begitu cepat sehingga sentuhan kaki pastinya lebih banyak dilakukan oleh pemain dengan begitu maka tercipta gerakan otomatisasi pada pemain futsal apa lagi kalau latihan ini diberikan perlakuan yang berulang disertai dengan waktu yang ditentukan serta sentuhan bola bagi pemain juga diberikan aturan maka ini akan membuat pemain berpikir cepat dan antisipasi tentunya menjadi hal yang utama dalam latihan ini. Dengan demikian latihan small side game dalam meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal atlet Kota Makassar.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian tentang pengaruh latihan small side game terhadap kemampuan passing bola, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan latihan small side game berperan dalam meningkatkan kemampuan passing bola pada permainan futsal atlet Kota Makassar.

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan dan kesimpulan di atas maka dapat dikemukakan saran sebagai rekomendasi dari penelitian ini sebagai berikut : 1). Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa-mahasiswa lain untuk diteruskan dalam penelitian yang bersifat eksperimental dengan sampel yang berbeda. 2). Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan diskusi dan seminar keolahragaan guna memperkaya perkembangan ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga. 3). Untuk mahasiswa, agar dapat menjadi referensi dan dikembangkan khususnya pada mahasiswa olahraga

REFERENSI

- Atmojo, Biyakto, Mulyono. 2010 *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press
- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU Bumi pamulang
- Halim Ichsan Nur. 2011. *Tes Pengukuran dalam bidang Olahraga*. Universitas Negeri Makassar.
- Luxbacher, A. J. 2011. *Sepakbola. Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: PT Laskar Aksara.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Maksum, Ali. 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press:Surabaya.
- Nurhasan. 2001. *Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung FPOK
- Jastinus Lhaksana. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Owen A, Twist C, & Ford P. 2004. Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight (Volume 7 tahun 2004)*. Hlm. 50 – 53
- Rohmad Nur Ichsan. 2013. *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul*. Skripsi. FIK UNY.
- Rubianto Hadi, 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk penelitian*. Bandung : penerbit CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk penelitian*. Bandung : penerbit CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.