PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAME* TERHADAP KETEPATAN PASSING CLUB PS ROBATAL

Moh. Sulton¹, Haryo Mukti Widodo², Septyaningrum Putri Purwoto³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

Alamat e-mail: [1sultonalzi178@gmail.com](mailto:sultonalzi178@gmail.com), [2haryomukti@stkip PGRI-bkl.ac.id](mailto:haryomukti@stkip PGRI-bkl.ac.id),

[3septyaningrum@stkip PGRI-bkl.ac.id](mailto:septyaningrum@stkip PGRI-bkl.ac.id)

ABSTRACT

This research aims to improve passing accuracy through Small-Sided Games training at Club PS ROBATAL. This research is using experimental method. The research design used is Pre-Experimental, specifically One-Group Pretest-Posttest Design. The sample for this research was 20 players from the PS Robatal Club. This research instrument uses the Passing Accuracy Test, which is a standard test that measures passing accuracy in various situations. Scores are given based on accuracy and speed of passing to the specified target. Data analysis was carried out using SPSS 21. From the calculation results, the calculated t value was 7.581, which was greater than the t table value, namely 1.729. Apart from that, the probability significance value is 0.000 which is smaller than 0.05. From the mean difference value of 2.7, it can be concluded that the Small-Sided Games training method provides a significant change in passing accuracy, with an average of 2,700 more correct balls to friends than before training and also a percentage increase of 31.04%. The conclusion of this research is that there is a significant increase in results in treatment using the Small-Sided Games training model.

Keywords: Small Side Game, Passing Accuracy, Football

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan passing melalui latihan Small-Sided Games pada Club PS ROBATAL. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental, khususnya One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian ini adalah 20 pemain dari Klub PS Robatal. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Ketepatan Passing, yaitu tes standar yang mengukur ketepatan passing dalam berbagai situasi. Skor diberikan berdasarkan akurasi dan kecepatan passing ke target yang ditentukan. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 21. Dari hasil perhitungan bahwa nilai t hitung adalah 7,581, yang lebih besar dari nilai t tabel yaitu 1,729. Selain itu, nilai signifikansi probability adalah 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dari nilai mean difference sebesar 2,7, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Small-Sided Games* memberikan perubahan yang signifikan dalam ketepatan umpan (*passing*), dengan rata-rata lebih banyak 2,700 bola yang tepat ke teman dibandingkan sebelum diberikan latihan dan juga persentase peningkatan sebesar 31,04%. Kesimpulan penelitian ini bahwa adanya peningkatan hasil yang signifikan dalam perlakuan menggunakan model latihan *Small-Sided Games*.

Kata Kunci: Small Side Game, Ketepatan Passing, Sepak Bola

A. Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sistematis, yang melibatkan gerakan tubuh berulang kali dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental serta membantu pengembangan potensi diri seseorang (Egy Herdiandanu, 2020). Menurut (Suganda, 2017) asal usul permainan sepak bola tidak dapat dipastikan dengan jelas dari mana atau bangsa mana yang pertama kali memperkenalkannya. Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan bola, biasanya terbuat dari kulit, oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain utama, beberapa pemain cadangan, dan seorang pelatih. Tujuan dari permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin sambil menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan. Beberapa teknik yang harus dikuasai oleh pemain termasuk passing, kontrol, shooting, dan dribbling. Menurut Wisnu Arda Gutawa (2022), sepak bola dimainkan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan dan melindungi gawang sendiri dari serangan tim lawan.

Passing atau mengoper bola adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Tim yang kuat adalah tim yang setiap pemainnya menguasai teknik mengoper bola dengan baik. Prinsip-prinsip dasar dalam teknik mengoper bola meliputi: (1) posisi kaki tumpu, (2) kaki yang digunakan untuk mengoper, (3) bagian bola yang ditendang, (4) sikap tubuh, dan (5) pandangan mata.

Pemain sepak bola saat ini harus lebih cepat, lebih kuat, dan lebih lincah, sehingga standar kondisi fisik mereka terus meningkat (Hasanuddin, 2023). Menurut Reki Siaga Agustina (2020), Sepak bola adalah permainan yang melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain, yang disebut kesebelasan. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sambil melindungi gawang mereka sendiri agar tidak kebobolan, sesuai dengan aturan FIFA. Sepak bola juga didefinisikan sebagai permainan tim di mana sebelas pemain, termasuk seorang penjaga gawang, bekerja sama. Dalam permainan ini, pemain dapat menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, dengan pengecualian penjaga gawang yang

diperbolehkan menggunakan tangan. Peluang untuk menjadi pemain, pelatih, atau wasit dalam sepak bola sangat terbuka lebar. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang materi sepak bola sangat penting (Anwar, 2018), sedangkan menurut (Daryono, 2021) permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat populer diseluruh lapisan masyarakat. Kepopuleran sepak bola tidak lepas dari peragaan teknik yang bercampur dengan nilai-nilai seni permainan. Teknik permainan yang menarik, membuat permainan ini begitu dinikmati oleh banyak orang.

Menurut Wardana, Setiabudi, dan Candra (2018), dalam permainan sepak bola, teknik dasar merupakan komponen penting yang harus dilatih karena dapat meningkatkan naluri terhadap penguasaan bola. Latihan teknik dasar ini perlu dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai hasil yang maksimal. Banyak tim menggunakan berbagai sesi latihan untuk meningkatkan teknik dasar pemain, salah satunya adalah latihan small-side games.

Menurut Anshar (2018), dalam sepak bola, teknik dasar yang paling sering digunakan adalah passing. Passing bertujuan untuk mengoper

bola kepada rekan setim guna menciptakan peluang dan ruang, sehingga pemain dapat mencetak gol ke gawang lawan dan membantu pemain bertahan dalam menjaga daerah mereka. Teknik passing digunakan untuk memberikan bola kepada rekan satu tim, yang kemudian dapat melanjutkan serangan dan mencetak gol ke gawang lawan (Bagas, 2021). Sedangkan menurut (Rohmat Hamdani, 2021) Passing adalah salah satu teknik dasar dalam sepak bola. Jika seorang pemain tidak bisa melakukan passing dengan benar, pola permainan tim tidak akan berkembang. Untuk anak-anak yang masih dalam tahap bermain, penting untuk memberikan latihan yang menyenangkan agar mereka tertarik. Latihan ini bisa disisipkan dengan program yang bertujuan untuk memperbaiki atau melatih cara passing yang baik dan benar agar akurat dan tepat sasaran.

Charaka Raga Wardana (2018) dalam penelitiannya yang melibatkan pemain sepak bola remaja menemukan bahwa kelompok yang menjalani latihan Small-Sided Games selama delapan minggu mengalami peningkatan signifikan dalam

ketepatan passing dibandingkan dengan kelompok yang menjalani latihan konvensional. Penelitian ini menekankan pentingnya integrasi Small-Sided Games dalam program latihan remaja untuk mengoptimalkan keterampilan teknis mereka. Selain itu, Eka Pratama (2021) melakukan penelitian pada pemain sepak bola profesional dan menemukan bahwa Small-Sided Games tidak hanya meningkatkan ketepatan passing tetapi juga memperbaiki kemampuan pengambilan keputusan pemain dalam situasi tekanan tinggi. Dengan menggunakan desain eksperimen selama sepuluh minggu, mereka menunjukkan bahwa metode ini lebih efektif dibandingkan latihan teknik tradisional dalam meningkatkan performa teknis dan kognitif pemain. Kedua penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa Small-Sided Games merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan passing dan aspek-aspek penting lainnya dalam permainan sepak bola.

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan aspek teknis dalam sepak bola adalah Small-Sided Games (SSG). Small-Sided Games melibatkan permainan dengan jumlah

pemain yang lebih sedikit dan area permainan yang lebih kecil dibandingkan pertandingan sepak bola reguler. Namun, meskipun ada banyak klaim tentang manfaat Small-Sided Games, beberapa masalah dihadapi dalam implementasinya. Salah satu masalah utama adalah kurangnya bukti empiris yang kuat tentang sejauh mana Small-Sided Games secara signifikan meningkatkan ketepatan passing. Banyak studi lebih fokus pada aspek fisik dan kebugaran pemain, sementara penelitian mengenai aspek teknis seperti ketepatan passing masih terbatas. Selain itu, variabilitas dalam desain dan pelaksanaan Small-Sided Games dapat mempengaruhi hasil latihan, membuat sulit untuk menentukan standar yang konsisten. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan passing melalui latihan Small-Sided Games pada Club PS ROBATAL.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengidentifikasi pengaruh perlakuan tertentu terhadap suatu variabel dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-

Experimental (Nondesigns), khususnya One-Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini, pretest dilakukan sebelum perlakuan diberikan dan posttest dilakukan setelah perlakuan diberikan, sehingga hasil perlakuan dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan untuk mengetahui pengaruhnya secara lebih akurat (Sugiyono, 2001).

Populasi penelitian ini adalah pemain sepak bola klub PS Robatal, yang berusia di bawah 18 tahun, dengan total 20 orang. "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut" (Sugiyono, 2015:120). Penelitian ini menggunakan teknik Sampling Jenuh, di mana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini sering digunakan jika populasi berjumlah relatif kecil, kurang dari 30

orang, atau jika penelitian ingin membuat generalisasi dengan tingkat kesalahan yang sangat kecil. Dengan demikian, sampel penelitian ini adalah 20 pemain dari Klub PS Robatal.

Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Ketepatan Passing, yaitu tes standar yang mengukur ketepatan passing dalam berbagai situasi. Skor diberikan berdasarkan akurasi dan kecepatan passing ke target yang ditentukan. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 21.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian ini diperoleh melalui tes. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*pretest* dan *posttest*), dilakukan pengujian sebagai berikut:

Tabel 1
Tes Pretest dan Posttest Metode Latihan *Small-Sided Games*

Sampel	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians
Pretest	20	8,7	1,78	3,17
Posttest	20	11,40	1,54	2,36

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa nilai rata-rata pretest adalah 8,7 dengan standar deviasi 1,78 dan varians 3,17. Sementara itu, nilai rata-rata posttest adalah 11,40 dengan

standar deviasi 1,54 dan varians 2,36.

Tabel 2
Data Hasil Uji Normalitas

No.	Variabel	Asymp. Sig	Ket
1	Pretest	0,078	Normal
2	Posttest	0,136	Normal

Dari tabel di atas, nilai asymp. Sig untuk variabel pretest adalah 0,078 dan untuk posttest adalah 0,136. Karena nilai Asymp. Sig dari kedua variabel tersebut

lebih besar dari 0,05, hipotesis dinyatakan normal. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 2
Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
0.786	4	13	0.555	Homogen

Berdasarkan hasil di atas, metode Small-Sided Games memiliki nilai signifikansi sebesar 0,555. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode Small-Sided Games memiliki nilai signifikansi $> 0,05$, menunjukkan

bahwa variabel tersebut memiliki varian yang sama atau homogen.

Tabel 3
Hasil uji Hipotesis

		Paired Difference				T	df	sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
pair 1	posttest - pretest	2,700	1,593	0,356	1,955	3,445	7,581	19	.000

Dari hasil perhitungan data posttest pada tabel 4.4, dapat dilihat

bahwa nilai t hitung adalah 7,581, yang lebih besar dari nilai t tabel yaitu

1,729. Selain itu, nilai signifikansi probability adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil yang signifikan dalam perlakuan menggunakan model latihan *Small-Sided Games*.

Dari nilai Mean Difference sebesar 2,700, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Small-Sided*

Games memberikan perubahan yang signifikan dalam ketepatan umpan (*passing*), dengan rata-rata lebih banyak 2,700 bola yang tepat ke teman dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik, hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan antara rata-rata posttest dan rata-rata pretest, dengan presentase peningkatan yang ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 4
Persentase Peningkatan

<i>Mean Difference</i>	Peningkatan
2,700	31,04%

Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak latihan *Small-Sided Games* (SSG) terhadap ketepatan passing para pemain sepak bola di klub PS Robatal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menjalani latihan SSG mengalami peningkatan signifikan dalam ketepatan passing dibandingkan dengan kelompok yang menjalani latihan konvensional. Temuan ini menegaskan efektivitas SSG dalam meningkatkan keterampilan teknis pemain sepak bola.

Small-Sided Games menawarkan lingkungan latihan yang lebih intensif dan menuntut dibandingkan dengan latihan konvensional. Dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan area permainan yang lebih kecil, pemain diharuskan untuk membuat keputusan dengan cepat dan melakukan passing dengan lebih akurat. Situasi ini mencerminkan kondisi pertandingan nyata di mana tekanan dan ruang terbatas sering terjadi, sehingga pemain lebih siap menghadapi situasi serupa dalam pertandingan sebenarnya. SSG

mampu mensimulasikan dinamika permainan yang seringkali tidak dapat dicapai melalui latihan konvensional yang lebih fokus pada teknik individu. Latihan konvensional yang berfokus pada teknik passing secara individu mungkin kurang efektif dalam konteks permainan nyata. Sebaliknya, SSG menggabungkan latihan teknis dengan situasi permainan yang realistis, memungkinkan pemain berlatih dalam kondisi yang mendekati pertandingan. Hal ini meningkatkan transfer keterampilan dari latihan ke permainan, sehingga pemain dapat menerapkan teknik passing yang mereka pelajari lebih efektif selama pertandingan.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis penting bagi pelatih sepak bola. Mengintegrasikan SSG ke dalam program latihan rutin dapat membantu pemain mengembangkan keterampilan passing yang lebih baik dan lebih cepat. Selain itu, SSG juga dapat meningkatkan aspek lain dari permainan, seperti pengambilan keputusan, kesadaran taktis, dan kebugaran fisik. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk mempertimbangkan SSG sebagai bagian integral dari metode latihan mereka.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Sampel penelitian terbatas pada pemain klub PS Robatal, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, durasi intervensi yang hanya delapan minggu mungkin belum cukup untuk menilai efek jangka panjang dari SSG. Penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel dengan melibatkan pemain dari berbagai klub dan tingkat permainan, serta memperpanjang periode intervensi untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari SSG.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa metode latihan Small-Sided Games memberikan pengaruh sebesar 31,04% terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola PS Robatal. Berdasarkan temuan ini, beberapa rekomendasi diberikan: Pertama, bagi pelaku sepak bola, baik pemain maupun pelatih, penting untuk memiliki program latihan yang terstruktur dan tujuan yang jelas agar proses latihan berjalan efektif. Kedua, bagi klub sepak bola, hasil ini dapat

digunakan sebagai acuan dalam merancang program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas umpan pemain. Ketiga, bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi ketepatan umpan, seperti kondisi fisik, faktor psikologis, dan lingkungan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshar, D. A. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sheva Sukakarsa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 155.
- Anwar, K. (2018). Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Stkip Pgri Bangkalan Terhadap Materi Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 113-119.
- Bagas, R. (2021). Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal of Sport Coaching and Physical Education*, 69-76.
- Daryono, H. K. (2021). Bentuk Dan Penyajian Latihan Power Otot Tungkai Berbantuan Media Ban Untuk Tendangan Jarak Jauh Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sma Negeri 1 Gelumbang. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 22.
- Egy Herdiandanu, B. D. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 97-108.
- Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 228.
- Reki Siaga Agustina, Buku Jago Sepak Bola. (2020). Indonesia: Cemerlang.
- Rohmat Hamdani, N. P. (2021). Pengaruh Latihan Pass Go Dan Drill Passing Terhadap Tingkat Akurasi Passing Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun Ssb Satria 11 Jatipuro Karanganyar Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 77.
- Roni Effendi, A. (2017). Meningkatkan Keterampilan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2.
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball terhadap Ketepatan Passingdatar Dalam Permainansepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smkyps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 57-61.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 195.