

Pengaruh Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Atlet Futsal Di Club Bengkulu Futsal Female (BFF) Kota Bengkulu

Ulandari¹; M. Personi²; Martiani³

Affiliation:

1. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

intanulandari1408@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of small-sided games on the passing skills of futsal athletes at the Bengkulu Futsal Female (BFF) club in Bengkulu City. This study employed an experimental method using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 20 participants. This study used total sampling, with a sample size of 20 players. This can be seen from the average improvement after 16 treatment sessions, as indicated by the pre-test and post-test data. The pre-test had a highest score of 6, a lowest score of 3, and an average of 4.65. The post-test had a highest score of 9, a lowest score of 3, and an average of 6.3. The pre-test score of 4.65 increased to 6.3 in the post-test. The analysis results showed a t-value of 17.27, indicating that the influence of small-sided games on the passing skills of Futsal athletes at the Bengkulu Futsal Female (BFF) club in Bengkulu City is statistically significant. It can be concluded that there is an influence of small-sided game training on the passing skills of Futsal athletes at the Bengkulu Futsal Female (BFF) club in Bengkulu City..

Keyword: Futsal, Passing Skills, Small-Sided Games.

Pendahuluan

SSG memberikan kesempatan bagi pemain untuk melakukan keterampilan teknis seperti passing, dribbling, menjaga posisi, dan pergerakan tanpa bola lebih sering dibandingkan latihan tradisional. Menurut Castellano (2017), Small Sided Games berperan penting sebagai high-replication practice yang dapat meningkatkan

kemampuan teknis dan taktikal pemain secara simultan karena pemain dihadapkan langsung dengan situasi permainan yang beragam. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa small sided games dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan keterampilan teknik dalam olahraga futsal. Studi oleh Firdaus menjelaskan bahwa latihan small sided game dapat meningkatkan kemampuan passing (Firdaus, dkk., 2022:162). Selanjutnya penelitian small sided game ternyata juga dapat meningkatkan keterampilan passing (Hakim, 2020:137). Coutinho et al., (2019) menyatakan bahwa pemberian latihan small sided games meningkatkan pergerakan posisi pemain yang lebih baik dan terstruktur.

Berdasarkan hasil observasi di club Bengkulu Futsal Female (BFF) menunjukkan bahwa terdapat beberapa masalah saat bermain permainan futsal. Bengkulu Futsal Female (BFF) merupakan salah satu club futsal yang ada di kota Bengkulu, dengan pusat kegiatannya atau sekretariatnya berada di wilayah kota Bengkulu. Club Bengkulu Futsal Female (BFF)

juga salah satu tempat pembinaan futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan latihan atau pengembangan diri pada hari senin dan hari rabu dengan menggunakan tempat latihan di kota Bengkulu.

Beberapa masalah terjadi saat observasi dilakukan di club Bengkulu Futsal Female (BFF) seperti, kurangnya akurasi atau ketepatan dalam mengoper bola yang disebabkan oleh kurangnya teknik yang benar, koordinasi tubuh yang buruk, atau kurangnya latihan. Hilangnya konsentrasi para pemain yang disebabkan oleh daya tahan tubuh atlet yang kurang baik dan juga mudahnya pemain kehilangan bola saat mereka melakukan passing. Selain itu, beberapa pemain yang mengambil keputusan terburu-buru tanpa berfikir dahulu dan melakukan passing yang tidak tepat. Pemain juga sering melakukan kegagalan dalam mengarahkan bola kepada temannya sendiri.

Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, pemain perlu berlatih teknik passing dengan benar. Dalam permainan futsal seorang pemain harus dengan cepat membaca permainan lawan agar kita bisa dengan cepat pula untuk mengantisipasi. Sedangkan kita tahu bahwa untuk mencapai konsentrasi yang tinggi dan penguasaan bola yang baik dalam waktu permainan futsal yang berdurasi 2 x 20 menit bersih dibutuhkan kemampuan passing yang baik dan kondisi fisik yang prima.

Meningkatkan passing dengan menggunakan metode small sided games diharapkan mampu memberikan hasil yang baik untuk keterampilan

passing club Bengkulu futsal female, karena pemain dituntut untuk terbiasa dalam situasi permainan yang sesungguhnya pada saat sesi latihan. Pelatih juga dapat memberikan bimbingan dan strategi yang tepat dalam situasi tertentu.

Metode Penelitian

Untuk Menganalisis data tersebut, peneliti menggunakan paired samples test, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Menurut Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, yang meliputi kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data. Untuk mendapat keputusan menerima atau menolak homogenitas data. Untuk mendapat keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikan 5%.

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Penghitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas dengan menggunakan rumus *Liliefors*. Hasil yang diperoleh adalah :

Tabel 1. Uji Normalitas

N	Tes	Awal	Tes	Akhir	Ket
	Lo	Lt	Lo	Lt	Distribusi
20	0.135	0,190	0.172	0,190	Normal

Dari tabel 1 di atas diketahui $L_o (L \text{ Hitung}) < L_t (L \text{ Tabel})$ yang artinya data yang diambil dari satu kelompok eksperimen yang diteliti mempunyai distribusi Normal.

Uji Homogenitas

Tabel 2. Uji Homogenitas

Variabel	Standar Deviasi	F_{hitung}	F_{tabel}
Tes Awal	1,09	1,40	4,35
Tes Akhir	1,53		

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil perhitungan varians tes awal (X) adalah 1,18 sedangkan varians tes akhir (Y) sebesar 2,36

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

$$F_{hitung} = \frac{1,53}{1,09} = 1,40$$

Dari perhitungan di atas di dapat $F_{hitung} = 1,40$ sedangkan nilai F_{Tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 4,35$. $F_{hitung} < F_{Tabel}$ yaitu $1,40 < 4,35$ ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel atau harga varians nya Homogen.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dengan melakukan uji-t terhadap hasil keterampilan *passing* untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya latihan *small sides games* terhadap keterampilan *passing* atlet futsal Bengkulu Futsal Female (BFF) Kota Bengkulu. Hasil pertgitungan uji-t dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji t

Kelompok	Dk (n-1)	t hitung	t table	Kriteria
Eksperimen	19	17,27	1,729	Terdapat pengaruh

Berdasarkan tabel 3 di atas, hasil perhitungan uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} = 17,27 > t_{tabel} = 1,729$ maka H_a diterima. Jadi hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *small sides games* terhadap keterampilan *passing* atlet futsal Bengkulu Futsal Female (BFF) kota Bengkulu.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan hasil *pre test* dan *post test*. Hasil presentase peningkatannya sebagai berikut:

Tabel 4. Persentase peningkatan

Mean difference	Mean pretest	Persentase peningkatan
1,9	4,65	40%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa peningkatan keterampilan *passing* atlet futsal Bengkulu Futsal Female (BFF) Kota Bengkulu sebesar 40 % setelah diberikan *treatment small sides games*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan passing atlet futsal di klub Bengkulu Futsal Female (BFF) Kota Bengkulu. Small sided games merupakan bentuk latihan yang menyenangkan untuk meningkatkan fisik dan teknik pemain dengan ukuran yang diperkecil dan jumlah pemain yang dibatasi pada ukurannya Komarudin (2013:60). Dari hasil pengujian hipotesis dibuktikan bahwa latihan small sided games dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan passing atlet futsal di klub Bengkulu Futsal Female (BFF) Kota Bengkulu.

Salah satu temuan menarik adalah bahwa small sided games tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga membangun pemahaman taktis yang lebih baik. Atlet yang dilatih dengan small side games cenderung lebih cepat memahami pergerakan rekan satu tim dan ruang kosong yang dapat dimanfaatkan untuk mengoper bola. Hal ini membuktikan bahwa small sided games memiliki dampak positif dalam menciptakan situasi permainan yang mendukung pembelajaran secara holistik. Latihan metode small sided games memberikan lingkungan latihan yang meniru kondisi pertandingan sebenarnya, tetapi dalam skala yang lebih kecil dan lebih terkontrol. Dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, setiap atlet memiliki peluang lebih banyak untuk terlibat aktif dalam permainan, sehingga keterampilan passing dapat dilatih secara intensif.

Dilihat dari rata-rata (mean) pada pre test sebelum diberi latihan small sided games dan setelah diberikan treatment latihan small sided games. Hal ini menunjukkan hasil yang positif dari para pemain klub BFF Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan passing atlet futsal di klub Bengkulu Futsal Female (BFF) Kota Bengkulu. Dengan kata lain pemberian latihan small sided games sebanyak 16 kali mampu meningkatkan keterampilan passing atlet futsal di klub Bengkulu Futsal Female (BFF) Kota Bengkulu dan besarnya peningkatan hasil keterampilan passing dapat dilihat dari kenaikan presentase sebesar 40 %. Hal ini didukung Pellegrino et al. (2020) mencatat bahwa penerapan small sided games memungkinkan pemain berpartisipasi

lebih aktif dalam pengambilan keputusan dan situasi permainan, yang berdampak positif pada peningkatan akurasi dan efektivitas passing, terutama dalam konteks futsal.

Menurut Fitriani dkk, (2022) Efek yang diberikan dalam menerapkan latihan Small Sided Games lebih baik dikarenakan metode tersebut memberi stimulus terhadap pemain layaknya permainan sebenarnya yang dimainkan dengan memperkecil ukuran lapangan dan mengurangi jumlah pemain sehingga mampu memberikan pemain banyak terhadap sentuhan bola, lebih aktif dalam permainan dan disenangi oleh pemain dan dalam metode Small Sided Games pemain dituntut untuk berkonsentrasi tinggi dalam melakukan operan untuk melakukan bertahan maupun menyerang. Metode small sided games lebih menarik dan menyenangkan bagi atlet. Hal ini meningkatkan motivasi pemain untuk berlatih, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap perkembangan kemampuan mereka. Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa Small Sided Games efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis dan taktis pemain.

Hasil penerapan latihan passing menggunakan metode latihan small sided games memberikan dampak yang signifikan untuk meningkatkan ketepatan passing atlet futsal. Latihan ini mampu memberikan stimulus yang realistis dan kompetitif karena karakteristiknya yang menyerupai situasi pertandingan sesungguhnya, namun dalam ruang lingkup kecil dan pemain yang sedikit. Kondisi ini pemain sering terlibat dalam aksi permainan, sehingga terjadi pengulangan teknik yang tinggi dalam waktu singkat. Peningkatan ini tidak hanya disebabkan oleh repetisi teknis, melainkan juga karena konteks permainan yang dinamis, di mana sasaran (rekan satu tim) yang bergerak menuntut pemain untuk memberikan passing yang tepat. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Prabowo et al., 2020) yang menyatakan metode latihan small sided games dengan tingkat kesulitan tinggi dapat meningkatkan kemampuan atau ketepatan passing pemain.

Keunggulan yang didapatkan melalui latihan small sided games yaitu telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing pemain futsal. Menurut Sarmiento et al., (2018) latihan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis tetapi juga memberikan

stimulus taktis dan fisik yang relevan dengan situasi permainan sebenarnya. Pemain dapat mengasah pengambilan keputusan, koordinasi, dan kemampuan adaptasi terhadap tekanan waktu serta ruang yang terbatas. Modifikasi aturan dan format permainan dalam small sided games menciptakan berbagai skenario yang meningkatkan variasi keputusan pemain, seperti kapan dan bagaimana melakukan passing yang efektif, menjadikannya metode latihan yang serbaguna (Clemente, 2012).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh small sided games terhadap keterampilan passing atlet Futsal Bengkulu Futsal Female (BFF) di Kota Bengkulu. Pengaruh small sided games terhadap keterampilan passing atlet Futsal dapat dilihat dari perbedaan data hasil dari pretest dan posttest yang telah dilakukan sebelum dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hasil yang baik dari diberikannya treatment latihan small sided games terhadap keterampilan passing. Berdasarkan hasil perhitungan thitung sebesar 17,27 dan ttabel 1,729. Ternyata thitung > dari ttabel, maka dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh small sided games terhadap peningkatan keterampilan passing atlet futsal Bengkulu Female Futsal di Kota Bengkulu.”. Dan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan setelah diberikannya treatment yaitu sebesar 40 %.

Daftar Pustaka

- Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2018). Defensive Performance Analysis In Futsal: The Case Of Portugal. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 13(4), 863-874.
- Anggriawan, F. (2020). Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 6 Yogyakarta. *Iii*(2), 2016.
- Bernaldo, P. Z., Suhdy, M., & Remora, H. (2023). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Hasil Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 4 Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 3(2), 8-14.
- Astyorini, Y. D. (2021). Pengaruh Rope Langsung 10, 20, Dan 30 Second Dengan Interval Training 1: 3 Untuk Leg Otot Power

Dan Agility. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 3(2), 104–112.

Castellano, J. (2017). Small Sided Games In Team Sport Training: A Review. *International Journal Of Performance Analysis In Sport*.

Clemente, F., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2012). The Usefulness Of Small-Sided Games On Soccer Training. In *Journal Of Physical Education And Sport*.

Coutinho, D., Gonçalves, B., Travassos, B., Abade, E., Wong, D. P., & Sampaio, J. (2019). Effects Of Pitch Spatial References On Players’ Positioning And Physical Performances During Football Small-Sided Games. *Journal Of Sports Sciences*, 37(7), 741-747.

Darmawan, F. D., Sulaiman, S., & Setyawati, H. (2020). Contributions Agility, Resilience And Self-Confidence Against Ball Dribbling Skills (Dribbling) Futsal. *Journal Of Physical Education And Sports*, 9(1), 14-19.

Fetru, A. & Ramadhan, M. H. (2022). Pengembangan Dan Efektivitas Model Latihan Passing Futsal Untuk Atlet Futsal Putri Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 7(2).

Fenanlampir, A. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Cv Andi Offset

Firdaus, F. R., Kristina, P. C., & Sari, P. S. (2022). Pengaruh Latihan Small Sidedgames Terhadap Kemampuan Passing Sma Al-Ihsan Tanjung Lago. *Jendela Olahraga*, 7(2), 162-170.

Fitrian, Z. A., Adam, B., Manopo, H., & Fitrianto, E. J. (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.

Hakim, L. (2020). Pengaruh Latihan Small Side Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa Smp Plus Nurul Huda Dalam Ekstrakurikuler Sepak Bola Tahun Ajaran 2020. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 6(2), 137-145

- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Malang, 284–292.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video Pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga (Senalog), 2(1).
- Ilahi, B. R., Hadiwinarto, H., & Oktaria, S. D. (2020). Evaluation Of The Physical Training Program Of The Badminton Achievement Club In Bengkulu City. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 150-157.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 12(3), 1–12.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, L., & Edmonson. (2018). A Systematic Review Of Futsal Literature. *American Journal Of Sports Science And Medicine*, 2(3), 108-116.
- Nugroho, A. (2019). Pengaruh Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Dan Kontroling Bola Pada Pemain Sepak Bola Usia Muda. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Pellegrino, G. C., Et Al. (2020). Effect Of The Fatigue On The Physical Performance In Different Small-Sided Games In Elite Football Players. *Journal Of Strength & Conditioning Research*, 34(8), 2338–2346.
- Piepiora, P. (2020). A Review Of Personality Research In Sport. *Pedagogy And Psychology Of Sport*, 6(4), 64-83.
- Prabowo, D., Setiakarnawijaya, Y., & Siregar, N. M. (2020). Available Online At : [Http://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Gjik](http://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Gjik) Permalink / Doi : <https://doi.org/10.21009/Gjik.112.08>. 11(02), 165–175.
- 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 Sports*, 1(2), 37-45.
- Rika Widianita, D. (2023). Upaya Meningkatkan Teknik Dribbling Bola Futsal Melalui Media Modifikasi Pembelajaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 06 Bengkulu Selatan. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, Viii(I), 1–19.
- Rowell, A. E., Aughey, R. J., Clubb, J., & Cormack, S. J. (2018). A Standardized Small Sided Game Can Be Used To Monitor Neuromuscular Fatigue In Professional A-League Football Players. *Frontiers In Physiology*, 9, 1011
- Santos, M. A., & Oliveira, R. (2019). Technical Skills Performance In Futsal Players. *European Journal Of Sport Science*.
- Sarmiento, H., Clemente, F., Et Al. (2018). Small-Sided Games In Soccer – A Systematic Review. *International Journal Of Performance Analysis In Sport*.
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48.
- Silva, P., & Lima, R. (2017). Applying Small Sided Games To Improve Technique And Tactics In Futsal. *International Journal Of Sports Science*.
- Subekti, N., Mulyadi, A., & Saputra, Y. (2022). Strategi Pembelajaran Melalui Video Interaktif Pada Masa Pandemi Terhadap Peningkatan Minat Belajar Pjok Di Sma Negeri 1 Cineam Kab. Tasikmalaya. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 7(1), 80–86.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Cv. Alfabeta

-
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik, M. S., Solahuddin, S., Pratama, R. R., Iskandar, T., & Ridlo, A. F. (2021). The Effect Of Virtual Media-Based Obstacle Run Training On Woman Futsal Player's Dribbling Ability During Covid-19 Pandemic. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(4), 299-303
- 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.
- Widodo, S. (2021). Efektivitas Small Sided Games Dalam Meningkatkan Kemampuan Dribbling Pada Atlet Futsal Junior. *Jurnal Olahraga*, 7(2), 112-121. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2)