

Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswi Ekstrakurikuler Futsal

Muhamad Yuken Saukani*, Rhama Nurwansyah Sumarsono, Akhmad Dimyati, Irfan Zinat Achmad

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

*Correspondence: muhamadyukensaukani921@gmail.com

Abstract

This study was motivated by the finding that female students participating in the futsal extracurricular program at SMK Jaya Buana in Tangerang Regency still frequently make mistakes when passing, and that the coach has not yet implemented a structured small-sided games training method. The study aims to determine the effect of small-sided games training on the passing skills of female students participating in the futsal extracurricular program at SMK Jaya Buana in Tangerang Regency. The study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. A sample of 25 female students was selected using total sampling. The research instrument consisted of a passing skill assessment sheet covering four aspects (starting stance, execution, follow-through, and passing outcome), which had been validated through expert judgment and instrument pilot testing. The intervention consisted of 8 training sessions involving small-sided games with varying formats: 2v2, 2v2+1 neutral, 3v2, 3v3, 4v2, and 4v3. Data analysis utilized the Shapiro-Wilk test for normality and the Paired Sample T-Test for hypothesis testing at a 5% significance level. The results of the study showed an increase in the average score from 10.80 (pretest) to 13.72 (posttest), representing a 27.04% increase. The paired-sample t-test yielded a calculated t-value of 7.158 > table t-value of 2.064, with a significance level (2-tailed) of $0.000 < 0.05$. There is a significant effect of small-sided games training on the improvement of the female students' passing skills.

Keywords: Small sided games; passing skills; futsal; extracurricular.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh temuan bahwa siswi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan passing, serta pelatih belum menerapkan metode latihan *small sided games* secara terstruktur. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang. Penelitian menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 25 siswi dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa lembar penilaian keterampilan passing yang mencakup empat aspek (sikap awal, pelaksanaan, *follow through*, dan hasil *passing*) yang telah divalidasi melalui *expert judgment* dan uji coba instrumen. Perlakuan berupa 8 pertemuan latihan *small sided games* dengan variasi format 2v2, 2v2+1 netral, 3v2, 3v3, 4v2, dan 4v3. Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk normalitas dan uji Paired Sample T-Test untuk uji hipotesis dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 10,80 (*pretest*) menjadi 13,72 (*posttest*) atau meningkat 27,04%. Uji Paired Sample T-Test menghasilkan nilai $t_{hitung} = 7,158 > t_{tabel} = 2,064$ dengan $Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05$. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswi.

Kata kunci: *Small sided games*; keterampilan *passing*; futsal; ekstrakurikuler.

Received: 10 Juni 2026 | Revised: 22 Juni, 7, 16, 29 Juli 2026

Accepted: 6 Agustus 2026 | Published: 17 Agustus 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berperan penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sebagai proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik secara terencana dan sistematis, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, perseptual, konseptual, dan emosional individu dalam kerangka pendidikan nasional (Dimiyati & Aminah, 2021). Melalui stimulasi pembelajaran yang tepat, peserta didik dibimbing untuk mengukur, melatih, dan meningkatkan kapasitas motorik mereka, sehingga mampu meminimalisasi hambatan gerak serta meningkatkan rasa percaya diri saat beraktivitas (Achmad et al., 2024).

Salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati di kalangan peserta didik adalah futsal. Futsal merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah pemain lima orang per tim, yang menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, kecepatan dalam pengambilan keputusan, serta kerja sama tim yang solid (Gauthier & Tscholl, 2020). Di lingkungan sekolah, kegiatan futsal sering diwadahi melalui program ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik di bidang olahraga. SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang merupakan salah satu sekolah yang memiliki program ekstrakurikuler futsal dengan partisipasi aktif dari siswi-siswi yang tergabung dalam tim futsal putri.

Teknik dasar yang paling fundamental dalam permainan futsal adalah keterampilan passing atau mengoper bola. Passing merupakan teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim secara tepat dan terarah guna menjaga penguasaan bola serta membangun pola serangan yang efektif (Arif & Burhaein, 2026; Idris & Dimiyati, 2020). Keterampilan passing yang baik sangat menentukan kualitas permainan tim karena passing menjadi pondasi dalam membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang mencetak gol. Dalam futsal, passing yang efektif tidak hanya membutuhkan ketepatan arah dan kekuatan, tetapi juga kecepatan dalam pengambilan keputusan serta kemampuan membaca situasi permainan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang pada bulan September 2024, ditemukan beberapa permasalahan yang mendasar terkait keterampilan passing siswi. Dari 25 siswi peserta ekstrakurikuler yang diamati, mayoritas masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan passing, baik dari segi ketepatan arah (60% siswi), kekuatan bola (52% siswi), maupun teknik gerakan yang kurang tepat (48% siswi). Kesalahan-kesalahan tersebut berdampak pada rendahnya efektivitas serangan tim dan sering terjadinya turnover bola yang merugikan tim sendiri.

Hal ini diperparah dengan temuan bahwa pelatih ekstrakurikuler belum menerapkan metode latihan small sided games secara terstruktur dan terprogram. Latihan yang dilakukan selama ini lebih dominan menggunakan metode drill konvensional yang bersifat repetitif dan kurang memberikan simulasi situasi permainan yang sesungguhnya. Metode latihan drill konvensional memiliki kelemahan karena cenderung monoton dan kurang memberikan tantangan taktis yang dibutuhkan pemain dalam situasi pertandingan (Festiawan, 2019). Pemain hanya berlatih teknik secara terisolasi tanpa menghadapi tekanan dari lawan, sehingga

ketika memasuki pertandingan sesungguhnya, pemain sering kesulitan mengaplikasikan teknik yang telah dilatihkan. Berbeda halnya dengan pendekatan latihan yang lebih modern seperti *Small Sided Games* (SSG) yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis sekaligus aspek fisik dan taktis secara terintegrasi (Arrosyid & Bulqini, 2023).

Small sided games merupakan bentuk latihan permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari pertandingan resmi, menggunakan lapangan dan aturan yang dimodifikasi untuk meningkatkan kemampuan teknik, taktik, serta kondisi fisik pemain secara simultan (Arrosyid & Bulqini, 2023). Dalam latihan SSG, setiap pemain mendapatkan lebih banyak sentuhan bola (*ball touches*) sehingga frekuensi latihan teknik dasar seperti passing menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan latihan konvensional (Fitradana & Lestari, 2026). Selain itu, format permainan yang lebih kecil memaksa pemain untuk lebih cepat dalam pengambilan keputusan (*decision making*) dan lebih aktif dalam pergerakan tanpa bola, yang merupakan karakteristik penting dalam permainan futsal modern.

Keunggulan SSG terletak pada kemampuannya mengintegrasikan tiga aspek penting dalam satu sesi latihan, yaitu aspek teknis (keterampilan dasar), aspek taktis (pemahaman strategi), dan aspek fisik (kondisi tubuh). Pemain tidak hanya berlatih keterampilan passing secara mekanis, tetapi juga belajar kapan dan ke mana harus mengoper bola dalam konteks permainan yang sesungguhnya. Pendekatan ini sejalan dengan teori motor learning yang menekankan pentingnya pembelajaran dalam konteks yang bermakna dan menyerupai kondisi pertandingan (Fajar et al., 2024). Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan keefektifan metode SSG dalam meningkatkan keterampilan passing pemain futsal.

Menurut (Al Fatoni & Prianto (2022) menemukan adanya pengaruh signifikan latihan SSG terhadap ketepatan passing mendatar siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Sukodadi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 23,5%. Sedangkan menurut (Bernaldo, 2023) juga melaporkan peningkatan hasil passing siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Lubuklinggau setelah diberikan perlakuan SSG sebanyak 12 pertemuan. (Harnanda et al., 2024) menunjukkan hasil serupa pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kartasura dengan nilai $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,00 < 0,05$, yang mengindikasikan pengaruh yang sangat signifikan. (Akbara et al., 2024) dalam penelitiannya pada siswa SMP Negeri 22 Bandar Lampung juga mengkonfirmasi bahwa pendekatan SSG lebih efektif dibandingkan metode drill konvensional dalam meningkatkan keterampilan passing.

Namun demikian, masih terdapat gap penelitian yang perlu diisi, khususnya terkait penerapan SSG pada subjek siswi (perempuan) di tingkat SMK. Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan subjek siswa laki-laki atau belum secara spesifik membahas karakteristik siswi sebagai peserta ekstrakurikuler futsal. Padahal, karakteristik fisik, psikologis, dan tingkat pengalaman bermain antara siswi dan siswa dapat berbeda, sehingga efektivitas metode latihan perlu dikaji secara spesifik. Selain itu, penelitian tentang SSG pada subjek siswi di tingkat SMK masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti empiris mengenai keefektifan metode ini.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat keterampilan passing siswi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang sebelum diberikan latihan *small sided games*? Bagaimana tingkat keterampilan passing siswi setelah diberikan latihan *small sided games*? Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan

passing siswi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang?

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan passing siswi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu keolahragaan khususnya dalam bidang metodologi latihan futsal, serta memberikan kontribusi praktis bagi guru, pelatih, dan pembina ekstrakurikuler dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan menyenangkan bagi peserta didik.

Metode

Desain penelitian adalah rangkaian prosedur penyelidikan yang digunakan untuk memperoleh bukti dalam menjawab topik penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *one-group pretest- posttest design*. *Pretest* sendiri adalah tes yang dilakukan sebelum pembelajaran atau suatu topik dijelaskan sedangkan *posttest* adalah tes atau ujian yang dilakukan setelah proses pembelajaran yang dilakukan selesai. *One-group pretest-posttest design* sebagai berikut (Hikmawati et al., 2020). Populasi merupakan *holistik element* yang akan dijadikan daerah generalisasi. *Element* populasi merupakan keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang akan diteliti.

Maka pada hal ini populasi merupakan daerah/area generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek menggunakan jumlah dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Oleh karena itu, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25 orang peserta ekstrakurikuler, yang merupakan seluruh siswi yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang. Menurut (Sugiyono, 2021) total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Oleh karena itu, metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. metode total sampling adalah metode pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang berjumlah 25 siswi peserta ekstrakurikuler Futsal di SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam suatu penelitian agar diperoleh informasi yang akurat, valid, dan reliabel. (Zayrin et al., 2025), instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati oleh peneliti.

Sementara itu, (Arikunto, 2021) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan menghasilkan data yang lebih mudah diolah. Instrumen penelitian berupa lembar penilaian keterampilan passing yang mengukur empat aspek, yaitu sikap awal dengan 5 indikator, pelaksanaan dengan 5 indikator, follow through dengan 5 indikator, dan hasil passing dengan 5 indikator, sehingga total skor maksimal adalah 20 poin. Norma pengkategorian: 1-7 = Sangat Kurang, 8-10 = Kurang, 11-13 = Cukup, 14-16 = Baik, 17-20 = Sangat Baik (Pratiwi, 2020). Teknik analisis data meliputi analisis statistik deskriptif untuk menghitung mean, median, modus, standar deviasi, variansi, skor minimum dan

maksimum, uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel kurang dari 50, dan uji hipotesis menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan taraf signifikansi 5%. Seluruh analisis data menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics Version 25.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan passing siswi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang. Data penelitian diperoleh melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen lembar penilaian keterampilan passing yang telah divalidasi. Berikut disajikan hasil analisis data secara deskriptif dan inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data keterampilan passing siswi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *small sided games*. Data yang disajikan meliputi nilai rata-rata (*mean*), median, modus, standar deviasi, variansi, skor minimum, dan skor maksimum dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* keterampilan passing

Statistik Deskriptif	Pretest	Posttest
Jumlah Sampel (N)	25	25
Nilai Minimum	7,00	11,00
Nilai Maksimum	15,00	17,00
Mean (Rata-rata)	10,80	13,72
Median	11,00	14,00
Modus	11,00	14,00
Standar Deviasi	2,000	1,542
Variansi	4,000	2,377
Range (Jangkauan)	8,00	6,00

Berdasarkan tabel 1, nilai rata-rata keterampilan passing siswi mengalami peningkatan dari 10,80 pada saat *pretest* menjadi 13,72 pada saat *posttest*. Peningkatan ini sebesar 2,92 poin atau 27,04%. Nilai minimum meningkat dari 7,00 menjadi 11,00, dan nilai maksimum meningkat dari 15,00 menjadi 17,00. Standar deviasi menurun dari 2,000 menjadi 1,542, mengindikasikan bahwa distribusi keterampilan passing siswi menjadi lebih homogen setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan norma pengkategorian yang telah ditetapkan (Pratiwi, 2020), rata-rata *pretest* sebesar 10,80 berada pada kategori "Kurang" (rentang 8-10), sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 13,72 telah meningkat ke kategori "Baik" (rentang 14-16). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas keterampilan passing dari kategori kurang menjadi baik setelah diberikan latihan *small sided games*. Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peningkatan keterampilan passing, berikut disajikan analisis per aspek penilaian yang terdiri dari sikap awal, pelaksanaan, *follow through*, dan hasil passing.

Tabel 2. Analisis perbandingan rata-rata skor per aspek penilaian

No	Aspek Penilaian	Pretest	Posttest	Peningkatan	Peningkatan (%)
1	Sikap Awal	2,80	3,56	0,76	27,14%
2	Pelaksanaan	2,72	3,44	0,72	26,47%
3	<i>Follow Through</i>	2,56	3,28	0,72	28,13%

4	Hasil Passing	2,72	3,44	0,72	26,47%
	Total	10,80	13,72	2,92	27,04%

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa seluruh aspek penilaian keterampilan passing mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Aspek *follow through* menunjukkan peningkatan tertinggi dengan persentase 28,13%, disusul aspek sikap awal sebesar 27,14%, serta aspek pelaksanaan dan hasil passing masing-masing sebesar 26,47%. Peningkatan yang terjadi pada seluruh aspek penilaian mengindikasikan bahwa latihan *small sided games* memberikan dampak positif pada seluruh komponen keterampilan passing, mulai dari persiapan, pelaksanaan, gerakan lanjutan, hingga hasil akhir passing. Untuk mengetahui sebaran siswi berdasarkan kategori keterampilan passing, berikut disajikan tabel distribusi frekuensi kategori sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kategori keterampilan passing *pretest* dan *posttest*

Kategori	Rentang Skor	Pretest	Posttest	Frekuensi	Persentase
		Frekuensi	Persentase		
Sangat Kurang	1-7	3	12%	0	0%
Kurang	8-10	10	40%	3	12%
Cukup	11-13	8	32%	7	28%
Baik	14-16	4	16%	13	52%
Sangat Baik	17-20	0	0%	2	8%
Total		25	100%	25	100%

Berdasarkan tabel 3, terjadi pergeseran kategori yang signifikan pada keterampilan passing siswi setelah diberikan perlakuan. Pada saat *pretest*, sebanyak 13 siswi (52%) berada pada kategori "Sangat Kurang" dan "Kurang", sedangkan hanya 4 siswi (16%) yang berada pada kategori "Baik" dan tidak ada siswi yang mencapai kategori "Sangat Baik". Setelah diberikan perlakuan, terjadi peningkatan yang signifikan di mana sebanyak 15 siswi (60%) berada pada kategori "Baik" dan "Sangat Baik", dan tidak ada siswi yang berada pada kategori "Sangat Kurang". Hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* efektif meningkatkan keterampilan passing secara keseluruhan, dengan mayoritas siswi berhasil meningkatkan kategorinya setidaknya satu tingkatan. Untuk memudahkan visualisasi peningkatan keterampilan passing, berikut disajikan grafik perbandingan rata-rata *pretest* dan *posttest*:

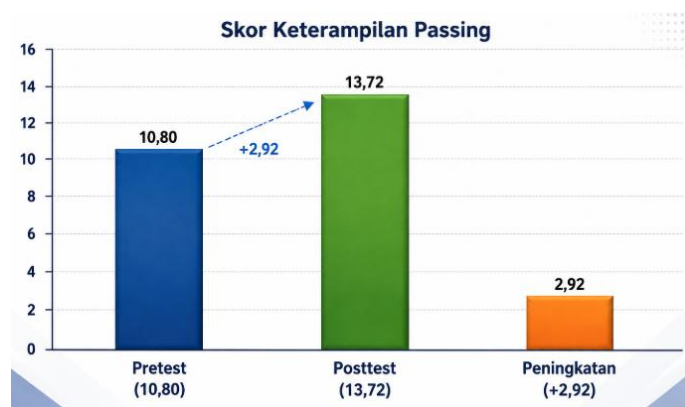


Diagram 1. Perbandingan rata-rata *pretest* dan *posttest*

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 ($n = 25$). Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal sebagai syarat penggunaan uji statistik parametrik.

Tabel 4. Hasil uji normalitas shapiro-wilk

Data	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Pretest	0,938	25	0,133	Berdistribusi Normal
Posttest	0,949	25	0,237	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 4, hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* memperoleh nilai Sig. = 0,133 dan data *posttest* memperoleh nilai Sig. = 0,237. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* maupun *posttest* berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis dapat dilanjutkan ke uji statistik parametrik. Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji *Levene* untuk mengetahui apakah varians data *pretest* dan *posttest* bersifat homogen.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas levene

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Keterampilan Passing	2,143	1	48	0,150

Berdasarkan tabel 5, hasil uji homogenitas Levene menunjukkan nilai Sig. = 0,150 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *pretest* dan *posttest* adalah homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, maka uji Paired Sample T-Test dapat dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dari kelompok yang sama (*one group pretest-posttest design*).

Tabel 6. Hasil uji paired sample t-test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1: Pretest - Posttest	-2,920	2,040	0,408	-3,762	-2,078	-7,158	24	0,000

Berdasarkan tabel 6, hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa Nilai rata-rata selisih (Mean Difference) sebesar -2,920, di mana nilai negatif tersebut bermakna bahwa skor *posttest* lebih tinggi dari *pretest*, sehingga terjadi peningkatan rata-rata keterampilan passing sebesar 2,92 poin setelah perlakuan. Nilai t hitung = 7,158 lebih besar dari t tabel = 2,064 ($df = 24$, $\alpha = 0,05$, uji 2-tailed). Nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). 95% *Confidence Interval of the Difference* dengan batas bawah -3,762 dan batas atas -2,078 yang seluruhnya bernilai negatif dan tidak melewati angka 0, sehingga menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara *pretest* dan *posttest* secara statistik signifikan dan berada pada rentang

2,078 hingga 3,762 poin. Berdasarkan kedua dasar pengambilan keputusan ($\text{Sig.} < 0,05$ dan t hitung $> t$ tabel), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan secara statistik bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan passing siswi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan passing siswi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, ditemukan bahwa latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswi. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata dari 10,80 pada *pretest* menjadi 13,72 pada *posttest*, atau meningkat sebesar 27,04%, serta hasil uji Paired Sample T-Test yang menunjukkan nilai $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000 < 0,05$ dan t hitung = 7,158 $> t$ tabel = 2,064.

Pada bagian pembahasan ini, akan diuraikan secara mendalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan tersebut, mekanisme pengaruh latihan, serta kaitannya dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya. Peningkatan keterampilan passing yang signifikan pada siswi peserta ekstrakurikuler futsal dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme yang terkait dengan karakteristik latihan *small sided games*. Pertama, latihan SSG memberikan kesempatan yang lebih besar bagi setiap pemain untuk melakukan kontak dengan bola (*ball touches*). Dalam format SSG dengan jumlah pemain yang terbatas (2v2, 3v3, 4v3), setiap siswi mendapatkan frekuensi sentuhan bola yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan latihan konvensional atau pertandingan resmi (Arrosyid & Bulqini, 2023).

Hal ini sejalan dengan pendapat (Fitradana & Lestari, 2026) yang menyatakan bahwa dalam SSG, setiap pemain rata-rata melakukan 2-3 kali lebih banyak sentuhan bola dibandingkan dengan latihan *drill* konvensional. Frekuensi sentuhan bola yang tinggi ini secara langsung meningkatkan frekuensi latihan teknik passing, sehingga terjadi pengulangan gerakan (*repetition*) yang merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan keterampilan motorik (Fajar et al., 2024). Kedua, latihan SSG menempatkan siswi dalam situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya (*game-like situation*). Berbeda dengan latihan *drill* yang bersifat mekanis dan terisolasi, SSG menghadirkan tekanan dari lawan (*defensive pressure*), keterbatasan ruang gerak, serta tuntutan pengambilan keputusan yang cepat (*decision making*) (Harnanda et al., 2024).

Kondisi ini memaksa siswi untuk tidak hanya berlatih teknik passing secara mekanis, tetapi juga mengembangkan kemampuan membaca situasi permainan, memilih arah operan yang tepat, serta menyesuaikan kekuatan bola dengan situasi yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan teori *motor learning* yang dikemukakan oleh (Fajar et al., 2024) yang menyatakan bahwa pembelajaran keterampilan motorik akan lebih efektif jika dilakukan dalam konteks yang bermakna dan menyerupai kondisi penerapan keterampilan tersebut. Ketiga, latihan SSG mengintegrasikan aspek teknis, taktis, dan fisik secara simultan dalam satu sesi latihan. Siswi tidak hanya berlatih keterampilan passing, tetapi juga belajar kapan dan ke mana harus mengoper bola dalam konteks permainan yang sesungguhnya (Akbara et al., 2024).

Aspek taktis yang dikembangkan meliputi pemahaman tentang posisi rekan satu tim, pergerakan tanpa bola, serta penciptaan ruang untuk menerima umpan. Sementara itu, aspek fisik yang terlatih meliputi daya tahan kardiovaskular, kecepatan, dan kelincahan yang dibutuhkan untuk bergerak mencari ruang dan melakukan passing di bawah tekanan. Pendekatan terintegrasi ini membuat latihan menjadi lebih efisien dan efektif dibandingkan dengan latihan yang memisahkan ketiga aspek tersebut (Festiawan, 2019). Berdasarkan hasil analisis per aspek penilaian, seluruh aspek keterampilan passing mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Aspek *follow through* menunjukkan peningkatan tertinggi (28,13%), diikuti oleh aspek sikap awal (27,14%), serta aspek pelaksanaan dan hasil passing (masing-masing 26,47%).

Peningkatan pada aspek *follow through* yang paling tinggi menunjukkan bahwa latihan SSG efektif dalam memperbaiki gerakan lanjutan setelah melakukan passing, yang merupakan komponen penting untuk memastikan akurasi dan kekuatan bola. Aspek sikap awal yang mencakup posisi kaki tumpu, posisi badan, pandangan mata, posisi bola, dan kesiapan kaki tendang juga mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa melalui latihan SSG, siswi belajar untuk mempersiapkan diri dengan lebih baik sebelum melakukan passing, yang merupakan fondasi penting bagi kualitas passing yang dihasilkan. Peningkatan pada aspek pelaksanaan dan hasil passing mengindikasikan bahwa siswi tidak hanya memperbaiki persiapan dan gerakan lanjutan, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam menghasilkan passing yang lebih akurat dan tepat sasaran.

Peningkatan seluruh aspek penilaian ini mengindikasikan bahwa latihan SSG memberikan dampak yang komprehensif pada keterampilan passing, mulai dari tahap persiapan hingga hasil akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian (Al Fatoni & Prianto, 2022) yang menemukan bahwa latihan SSG berpengaruh signifikan terhadap seluruh komponen keterampilan passing, termasuk ketepatan arah, kekuatan, dan teknik gerakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa standar deviasi data keterampilan passing menurun dari 2,000 pada *pretest* menjadi 1,542 pada *posttest*. Penurunan standar deviasi ini mengindikasikan bahwa distribusi keterampilan passing siswi menjadi lebih homogen setelah diberikan perlakuan.

Artinya, latihan *small sided games* tidak hanya bermanfaat bagi siswi yang sebelumnya sudah memiliki keterampilan yang baik, tetapi juga memberikan dampak positif yang signifikan bagi siswi yang awalnya memiliki keterampilan lebih rendah (Bernaldo, 2023). Fenomena ini dapat dijelaskan melalui karakteristik SSG yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap pemain untuk terlibat aktif dalam permainan. Dalam format SSG dengan jumlah pemain yang terbatas, tidak ada pemain yang dapat menghindar dari tanggung jawab untuk terlibat dalam permainan. Setiap siswi, baik yang memiliki keterampilan tinggi maupun rendah, mendapatkan kesempatan yang relatif sama untuk melakukan passing dan mengambil keputusan dalam permainan (Harnanda et al., 2024).

Hal ini berbeda dengan latihan konvensional di mana siswi dengan keterampilan rendah cenderung mendapatkan lebih sedikit kesempatan untuk berlatih karena bola lebih sering dikuasai oleh siswi yang lebih terampil. Selain itu, suasana latihan yang lebih menyenangkan dan tidak terlalu kompetitif dalam SSG juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri siswi dengan keterampilan rendah untuk mencoba dan belajar tanpa rasa takut melakukan kesalahan. Faktor psikologis ini penting dalam proses pembelajaran keterampilan motorik, di mana rasa percaya diri dan motivasi berperan besar dalam keberhasilan penguasaan keterampilan baru (Achmad et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dan memperkuat temuan dari berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan keefektifan metode SSG dalam meningkatkan keterampilan passing pemain futsal. (Al Fatoni & Prianto, 2022) dalam penelitiannya pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 2 Sukodadi menemukan peningkatan rata-rata ketepatan passing sebesar 23,5% dengan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Penelitian yang dilakukan oleh (Harnanda et al., 2024) pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Kartasura juga menunjukkan hasil serupa dengan peningkatan rata-rata sebesar 25,8% dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,00 < 0,05. (Bernaldo, 2023) dalam penelitiannya pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Lubuklinggau menemukan peningkatan hasil passing sebesar 26,3% setelah diberikan perlakuan SSG sebanyak 12 pertemuan.

Demikian pula dengan penelitian (Akbara et al., 2024) pada siswa SMP Negeri 22 Bandar Lampung yang menunjukkan bahwa pendekatan SSG lebih efektif dibandingkan metode *drill* konvensional dalam meningkatkan keterampilan passing. (Arrosyid & Bulqini, 2023) juga melaporkan peningkatan kemampuan passing dan kontrol bola pada pemain ekstrakurikuler futsal SMA Plus Arrahmat Bojonegoro dengan peningkatan rata-rata sebesar 24,6%. Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan yang sedikit lebih tinggi (27,04%) dengan durasi latihan yang relatif sama (8 pertemuan).

Beberapa faktor yang mungkin menyebabkan tingginya peningkatan dalam penelitian ini antara lain (1) variasi format SSG yang diberikan secara bertahap dari yang paling sederhana hingga paling kompleks memberikan progresi latihan yang optimal; (2) subjek penelitian adalah siswi (perempuan) yang mungkin memiliki respons yang berbeda terhadap metode latihan berbasis permainan; dan (3) frekuensi latihan yang lebih intensif (2 kali per minggu) dengan durasi yang cukup (90 menit per pertemuan). Temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa metode SSG memiliki beberapa keunggulan dibandingkan metode *drill* konvensional dalam meningkatkan keterampilan passing.

Pertama, SSG lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan teknis karena memberikan frekuensi sentuhan bola yang lebih tinggi. Dalam satu sesi latihan SSG, seorang pemain dapat melakukan passing puluhan kali, sementara dalam latihan *drill* konvensional, seorang pemain mungkin hanya melakukan passing beberapa kali dalam jumlah yang sama karena harus menunggu giliran (Fitradana & Lestari, 2026). Kedua, SSG lebih efektif dalam mengembangkan aspek kognitif dan taktis pemain. Dalam SSG, pemain dituntut untuk terus-menerus membuat keputusan tentang kapan, ke mana, dan bagaimana melakukan passing di bawah tekanan lawan (Arrosyid & Bulqini, 2023).

Hal ini mengembangkan kemampuan berpikir taktis dan membaca situasi permainan yang tidak dapat diperoleh melalui latihan *drill* yang bersifat repetitif dan tanpa tekanan. Ketiga, SSG lebih efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan pemain dalam latihan. Suasana permainan yang menyenangkan dan kompetitif membuat pemain lebih antusias dan bersemangat dalam mengikuti latihan (Festiawan, 2019). Hal ini penting terutama untuk siswi yang mungkin memiliki tingkat motivasi yang berbeda-beda. Pembelajaran yang menyenangkan (*joyful learning*) telah terbukti meningkatkan retensi keterampilan dan mempercepat proses pembelajaran motorik (Achmad et al., 2024).

Keempat, SSG mengintegrasikan aspek fisik dalam latihan teknis, sehingga lebih efisien dalam penggunaan waktu latihan. Pemain tidak hanya meningkatkan keterampilan passing, tetapi

juga mengembangkan daya tahan kardiovaskular, kecepatan, dan kelincahan secara simultan (Fajar et al., 2024). Hal ini berbeda dengan latihan *drill* konvensional yang sering memisahkan latihan teknis dan fisik, sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama. Keberhasilan pelaksanaan latihan SSG dalam penelitian ini tidak terlepas dari peran pelatih dan lingkungan latihan yang mendukung. Pelatih berperan penting dalam merancang variasi format SSG yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswi, memberikan instruksi yang jelas, serta memberikan umpan balik (*feedback*) yang konstruktif selama dan setelah sesi latihan (Fikri & Fahrizqi, 2021).

Dalam penelitian ini, pelatih (Bapak Riswanto) memberikan arahan yang konsisten mengenai pentingnya kualitas passing, serta memberikan motivasi dan dorongan kepada siswi untuk terus berusaha meningkatkan keterampilan mereka. Umpan balik yang diberikan pelatih setelah setiap sesi latihan membantu siswi untuk mengidentifikasi kelemahan mereka dan memperbaikinya pada sesi berikutnya (Harnanda et al., 2024). Lingkungan latihan yang positif dan mendukung juga berkontribusi pada keberhasilan program latihan. Suasana yang menyenangkan, tidak terlalu kompetitif, dan saling mendukung antar siswi menciptakan kondisi yang kondusif untuk pembelajaran keterampilan motorik. Dalam lingkungan seperti ini, siswi merasa aman untuk mencoba dan membuat kesalahan, yang merupakan bagian penting dari proses pembelajaran (Fajar et al., 2024).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswi peserta ekstrakurikuler futsal SMK Jaya Buana Kabupaten Tangerang. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata keterampilan passing dari 10,80 pada pretest (kategori "Kurang") menjadi 13,72 pada posttest (kategori "Baik"), atau meningkat sebesar 2,92 poin (27,04%). Hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* juga mengkonfirmasi pengaruh signifikan tersebut dengan nilai $t \text{ hitung} = 7,158 > t \text{ tabel} = 2,064$ dan nilai $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Secara praktis, metode latihan *small sided games* direkomendasikan sebagai pendekatan latihan yang efektif dan menyenangkan untuk diterapkan dalam program ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah kejuruan. Pelatih disarankan menerapkan variasi format SSG secara bertahap dari yang sederhana (2v2) menuju yang lebih kompleks (4v3) dengan durasi 60-75 menit per sesi dan frekuensi 2-3 kali per minggu. Pemberian umpan balik yang konstruktif serta penciptaan lingkungan latihan yang positif dan mendukung juga menjadi faktor penting dalam optimalisasi program latihan ini.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada desain pre-eksperimen tanpa kelompok kontrol, durasi perlakuan yang relatif singkat (8 pertemuan), serta subjek yang terbatas pada 25 siswi di satu sekolah. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain *true-experimental* dengan kelompok kontrol, memperpanjang durasi perlakuan menjadi 12-16 pertemuan, menambahkan variabel lain seperti keterampilan *shooting*, *dribbling*, kemampuan taktis, atau aspek fisik (VO_2max , kecepatan, kelincahan), serta melibatkan subjek yang lebih beragam untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian dan karya ilmiah asli yang disusun secara mandiri berdasarkan data penelitian yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung. Artikel ini belum pernah dipublikasikan maupun diajukan pada jurnal, prosiding, atau media ilmiah lainnya dalam bentuk apa pun. Seluruh proses penulisan dilakukan dengan menjunjung tinggi prinsip kejujuran akademik serta mengacu pada etika publikasi ilmiah yang berlaku. Penulis juga memastikan bahwa seluruh sumber, teori, dan hasil penelitian terdahulu yang digunakan dalam artikel ini telah dicantumkan secara tepat sesuai dengan kaidah sitasi ilmiah.

Daftar Pustaka

- Achmad, I. Z., Setiawan, E., Mahardhika, D. B., Kosasih, A. H., Gani, R. A., Sumarsono, R. N., Permana, D., Gazali, N., & Hofmeister, M. (2024). How relationship between religious and life skills with athlete's performance in volleyball. *Health, Sport, Rehabilitation*, 10(2), 6–18. <https://hsr-journal.com/index.php/journal/article/view/567>
- Arif, I. A., Burhaein, E. (2026). The Effect of Passing Accuracy Training on 13-Year-Old SSB Athletes. *Holistic Journal of Sport Education*, 5(2), 372-379. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas/article/view/43873>
- Akbara, A., Priyonob, D., Kurniawanc, C., & Tarigand, H. (2024). Pengaruh Pendekatan Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/15123>
- Al Fatoni, F. Z., & Prianto, D. A. (2022). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Mendatar Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 108–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/50135>
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara. Jakarta. <https://www.bumiaksara.co.id/produk/dasar-dasar-evaluasi-pendidikan-edisi-3>
- Arrosyid, M. A., & Bulqini, A. (2023). Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap VO2Max, Passing dan Controll Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Plus Arrahmat Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3), 121–128. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/57619>
- Bernaldo. (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. <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/510>
- Dimiyati, A. (2021). Pengembangan Model Permainan Atletik Anak Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lari Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus (Tunarungu) Di SLB Negeri Kabupaten Karawang. *Journal Sport Area*, 2(2), 19–26. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/8901>
- Dimiyati, A., & Aminah, A. S. (2021). Pengaruh fun Outbound untuk Meningkatkan Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas pada Siswa Kelas XI di SMK Yisca Cilamaya Karawang. *Seminar Nasional Riset Inovatif*, 5, 153–

158. <https://proceeding.uniska-kediri.ac.id/index.php/semnasri/article/view/1234>
- Fajar, M. K., Sidik, R. M., Wulandari, F. Y., Utami, T. S., & Rusdiawan, A. (2024). *Latihan Kekuatan*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers. Depok. <https://www.rajagrafindo.co.id/produk/latihan-kekuatan>
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh latihan small sided games terhadap kemampuan long pass pada peserta ekstrakurikuler sepakbola. *Media ilmu keolahragaan Indonesia*, 9(1), 18-22. <https://journal.unnes.ac.id/nju/miki/article/view/20666>
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan model latihan variasi passing futsal di ekstrakurikuler SMAN 1 LIWA. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2(2), 23-29. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/JouPE/article/view/5678>
- Fitradana, M. R. Y., & Lestari, B. (2026). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game (SSG) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular (VO₂MAX) dan Akurasi Passing Pemain Espirito Futsalismo U-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(1), 1724-1733. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/75189>
- Gauthier, M., & Tscholl, P. M. (2020). Futsal. In *Injury and Health Risk Management in Sports: A Guide to Decision Making* (pp. 433-437). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-60752-7_66
- Harnanda, R. P., & Sujarwo. (2024). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. *Jurnal Ilmiah Sport & Education*, 1(2), 45-52. <https://jurnal.um-surakarta.ac.id/index.php/JISE/article/view/7890>
- Hikmawati, N., et al. (2020). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Pers. Depok. <https://www.rajawalipers.co.id/produk/metodologi-penelitian>
- Idris, M., & Dimyati, A. (2020). Analisis Teknik Dasar Passing Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 12-20. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/jpo/article/view/4567>
- Pratiwi, D. (2020). Instrumen Penilaian Keterampilan Passing Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 78-89. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpo/article/view/12345>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung. <https://cvalfabeta.com/produk/metode-penelitian-pendidikan>
- Zayrin, A., et al. (2025). Instrumen Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sport Science*, 15(1), 12-25. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jss/article/view/54321>