

## Metode Latihan *Based Small Side Games* Terhadap Akurasi *Passing* pada Ekstrakurikuler Futsal

Muhammad Azka Ainun Naim\*, Resty Gustiawati, Aria Kusuma Yuda

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

\* Correspondence: [2010631070095@student.unsika.ac.id](mailto:2010631070095@student.unsika.ac.id)

### Abstract

The problem in this study is that the average of each student in making passing errors is 20 times. Students often fail to direct the ball to their own friends. The boring training method makes students less enthusiastic in participating in passing training. This study aims to examine the effect of the method based small side games on passing accuracy in extracurricular activities. This research was conducted at SMPN 224 Jakarta with 30 students. The type of quantitative research is experimental, the method used in this research is the experimental method of one group pretest posttest design. Based on the research results obtained  $t$  test results with a  $t_{value}$  of 9.406 and a  $t_{table}$  value of 2.045. The calculated  $t_{value}$  obtained is greater than the  $t_{table}$ ,  $9.406 > 2.045$ , meaning that there is a difference in improvement between the pretest and posttest. From the difference between the average pretest and posttest, it can be seen that the percentage increase is 60.96%. This means that small sided games training has an influence of 60.96% on the passing skills of extracurricular student participants.

**Keywords:** *Futsal; passing accuracy; small side games; training method*

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini bahwa rata-rata setiap siswa dalam melakukan kesalahan passing adalah 20 kali. Siswa sering melakukan kegagalan dalam mengarahkan bola kepada temannya sendiri. Metode latihan yang membosankan membuat siswa kurang antusias dalam mengikuti latihan passing. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh metode *based small side games* terhadap akurasi *passing*. Penelitian ini di lakukan di sekolah SMPN 224 Jakarta yang berjumlah 30 siswa. Jenis penelitian kuantitatif eksperimen, Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *one grup pretest posttest design*. Berdasarkan hasil penelitan diperoleh hasil uji  $t$  dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,406 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,045. Nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh lebih besar dari  $t_{tabel}$ ,  $9,406 > 2,045$ , maka artinya terjadi perbedaan peningkatan antara *pretest* dan *posttest*. Dari selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 60,96%. Berarti latihan *small sided games* mempunyai pengaruh sebesar 60,96 % terhadap keterampilan passing siswa peserta ekstrakurikuler.

**Kata Kunci:** Akurasi *passing*; futsal; metode latihan; *small side games*

Received: 28 Juli 2024 | Revised: 18 September 2024

Accepted: 9 Oktober 2024 | Published: 30 Desember 2024



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 adalah proses meningkatkan kualitas dan kemampuan yang melibatkan manusia (Wibowo & Subhan, 2020). Murid atau siswa bukanlah mesin yang dapat dikendalikan sesuka hati. Mereka adalah generasi yang perlu dibantu dan diberi perhatian dalam menghadapi perubahan-perubahan menuju kedewasaan agar dapat menjadi individu yang mandiri, mampu berpikir kritis, dan memiliki akhlak yang baik hak dasar setiap individu. Pendidikan mencakup segala pengetahuan dan pembelajaran yang diperoleh sepanjang hidup seseorang di segala tempat dan situasi yang berdampak positif terhadap pertumbuhan setiap individu *long life education* (Sidiq et al., 2024).

Oleh karena itu, pendidikan merupakan proses yang melibatkan manusia dalam meningkatkan kualitas dan kemampuan dan juga pendidikan mencakup segala pengetahuan dan pembelajaran (Junaedi, 2019). Perhatian tersebut ditunjukkan dengan pemberian alokasi anggaran yang signifikan dan penetapan regulasi kebijakan terkait upaya peningkatan kualitas. “Yang lebih penting lagi adalah untuk terus mencapainya dan berbagai upaya inovatif untuk menciptakan peluang bagi warga negara dan masyarakat luas dalam memperoleh pendidikan di seluruh jenjang satuan pendidikan” (Pasaribu, 2017). Pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga adalah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai peningkatan kualitas individu yang komprehensif (*holistik*) di semua bidang, termasuk fisik, mental, dan emosional (Saba, 2024).

Menurut (Nurjanah, 2021) pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempunyai arti yang sama pentingnya dengan program pendidikan lainnya dalam ranah pembelajaran karena semuanya bertujuan untuk mengembangkan tiga ranah utama, di antaranya psikomotorik, afektif, dan kognitif. Jadi, pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai peningkatan kualitas individu. Pendidikan jasmani penting dalam menumbuhkan keterampilan motorik, kesehatan jasmani dan rohani, serta nilai-nilai dan etika sosial dalam berbagai konteks pendidikan (Mustafa, 2022). Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan prestasi akademik dengan meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar siswa (Hizbulloh & Resita, 2023).

Pendidikan jasmani dapat dilaksanakan di luar konteks pendidikan formal melalui program-program olahraga komunitas atau klub olahraga. Menurut (Hamidah & Anisah, 2024) pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam kesehatan jasmani dan rohani, serta nilai-nilai dan etika sosial. Kemudian, pendidikan jasmani dapat meningkatkan prestasi akademik dengan meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar siswa. Program pendidikan jasmani yang tepat dan efektif sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat (Halim et al., 2023). “Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak, khususnya dalam meningkatkan kemampuan motorik kasarnya” (Ulfah et al., 2021).

Salah satu cara yang dapat dilakukan siswa untuk meningkatkan potensi yang dimilikinya adalah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Siswa dapat mengasah bakatnya dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan mengikuti latihan olahraga yang diminatinya (Septiadi et al., 2021). Hal tersebut sangat penting untuk menghasilkan benih yang lebih baik dalam memaksimalkan hasil pembinaan latihan. Seleksi yang dilakukan dalam kegiatan olahraga

biasanya dilakukan pada saat acara berlangsung guna membentuk tim yang akan bertanding nantinya. Saat ini olahraga Futsal sudah banyak di jumpai di sekolah melalui ekstrakurikuler dikarenakan, tingginya minat siswa terhadap olahraga futsal yang menyebabkan banyaknya sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Menurut (Hamdani et al., 2022) futsal merupakan olahraga yang sangat digemari semua orang, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Futsal digemari sebagian besar penduduk di dunia karena olahraga ini menyenangkan. Futsal sangat mudah dimainkan karena hanya memerlukan lapangan yang tidak terlalu besar untuk dipergunakan ketika bermain futsal (Sugandi & Santosa, 2020). Menurut (Ahsan et al., 2023) futsal ditemukan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceriani, sebuah terobosan yang tampil di Montevideo ketika Uruguay selaku tuan rumah Piala Dunia 1930, olahraga anyar itu disebut futebol de salao (Portugis) atau futbol sala (Spanyol) sinonim dengan sepak bola ruang. Pada kedua bahasa tersebut muncul ringkasan yang mendunia “Futsal ” menurut “Asmar Jaya dalam kutipan (Setiyadi, 2016)”.

Menurut (Rahmadiani et al., 2019) futsal merupakan olahraga yang sudah dikenal dan berkembang di Indonesia sejak tahun 2000-an. Pada periode inilah futsal mulai dikenal, futsal merupakan permainan beregu untuk mencetak skor sebanyak mungkin. Futsal dimainkan oleh sebuah tim yang beranggotakan lima pemain, termasuk seseorang penjaga gawang. Keberhasilan dalam bermain futsal dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah teknik dan strategi (Ariffudin & Pramono, 2022). Menurut (Siregar et al., 2018) permainan futsal merupakan permainan yang cenderung dinamis dengan beberapa gerakan, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

Melalui beberapa teknik tersebut, pemain diharapkan memiliki kemampuan dasar permainan futsal yang baik (Dharmawan, 2022). Selain itu, permainan futsal juga harus memiliki kekompakan dan kerja sama yang baik untuk mencapai prestasi tinggi dalam tim (Kristanti & Jannah, 2022). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain adalah *passing* atau mengumpan bola. Dengan lapangan yang rata dan ukurannya yang terbilang kecil, sangat dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola harus meluncur sejajar dengan tumit pemain (Prima, 2024). Setiap pemain dalam permainan diharapkan memiliki kemampuan *passing* yang baik agar penampilan dapat maksimal.

Pergerakan dalam permainan yang terus menerus menuntut pemain untuk melakukan operan (*passing*) karena hampir 90% permainan futsal diisi dengan *passing* (Syahrial et al., 2020). Menurut (Sudirman & Jaya, 2020) terdapat beberapa kesalahan yang biasanya dilakukan oleh pemain dalam melakukan *passing*, di antaranya mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh. Lalu, pergerakan tubuh yang kurang tepat sehingga *passing* tidak terarah dan tidak tepat sasaran. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan dalam hasil wawancara di SMPN 224 Jakarta dengan Bapak Ari Wibowo (pelatih ekstrakurikuler di SMPN 224 Jakarta).

Peneliti mendapatkan beberapa data dan permasalahan bahwa rata-rata setiap siswa dalam melakukan kesalahan *passing* adalah 20 kali. Siswa sering melakukan kegagalan dalam mengarahkan bola kepada temannya sendiri. Metode latihan yang membosankan membuat siswa kurang antusias dalam mengikuti latihan *passing* sehingga sering terjadi kesalahan dalam proses *play games*. Para pemain di sana sering membuat kesalahan *passing* yang menunjukkan bahwa *passing* mereka umumnya masih buruk. Selain itu, metode latihan yang diberikan terlalu

monoton dan kurang bervariasi sehingga berpengaruh terhadap ketepatan *passing* pemain karena pemain jenuh terhadap metode latihan yang monoton.

Apabila *passing* tidak tepat maka bisa memberikan dampak negatif pada saat siswa melakukan permainan futsal sehingga bola mudah direbut lawan. Selanjutnya, jika *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, dapat menyebabkan cepatnya kehilangan bola dan mengakibatkan bola menjadi *out* atau keluar lapangan. Jika hal ini terus dibiarkan, dikhawatirkan akan menyebabkan siswa tidak paham dengan teknik dasar *passing* futsal. Peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengungkap masalah sebenarnya yang terjadi pada peserta ekstrakurikuler di SMP 224 Jakarta. Jika ingin menjadi pemain futsal yang profesional, trik dan teknik dasar dalam melakukan permainan futsal harus diperhatikan.

Dalam melakukan teknik futsal harus didapatkan dengan latihan yang keras dan dilakukan secara rutin. Hal ini dikarenakan olahraga futsal membutuhkan *skill* yang tinggi dan pengalaman yang banyak. Menurut (Festiawan, 2020) teknik yang dilakukan dalam bermain futsal hampir sama dengan permainan sepak bola. Namun, ada perbedaannya, seperti faktor lapangan yang relatif lebih kecil dan kerasnya permukaan lantai. Faktor fisik pemain harus diperhatikan karena bermain futsal di lapangan kecil mengharuskan pemain melakukan beberapa gerakan yang lincah sehingga menguras fisik maupun emosi pemain. Metode latihan *small sided games* mempunyai ketentuan dan tujuan dalam pemberian latihan, yaitu tingginya tingkat kesukaran supaya pemain mampu meningkatkan kemampuan atau ketepatan *passing* (Alkhadaaf & Syafii, 2019).

Menurut (Mubarok & Mudzakir, 2020) *small sided games* adalah bentuk latihan yang berada di dalam permainan yang terdiri dari teknik, taktik, dan fisik. Bentuk latihan *small sided games* dibuat ke dalam bentuk permainan futsal yang ukuran lapangannya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak dan bentuk latihan sangat bermanfaat dalam melatih kemampuan bermain sepak bola, seperti *passing*, *possisioning*, *ball possession* atau *finishing* (Halimah et al., 2023). Pelatihan *small side games* melibatkan penyesuaian jumlah peserta, dimensi lapangan, durasi, fasilitas, dan infrastruktur berdasarkan penilaian profesional. Permainan sampingan, seperti “permainan kucing dan tikus”, 3v2 dengan 1 gol, 3v2 dengan 2 gol, 4v4, 3v3, 2v2, dan seterusnya adalah contoh bentuknya.

## Metode

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek (Purnomo, 2019). Penelitian ini menggunakan *pretest posttest*. Dalam penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 224 Jakarta. Teknik sampel yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan *purvosive sampling* (sampel bersyarat ) desain penelion yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Dalam desain penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pada desain penelitian di atas, peneliti memberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan akhir penelitian sejauh mana tingkat hasil belajar siswa.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	VII	12
2	VIII	17
3	IX	7
Total		36

Tabel 2. Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	VII	13
2.	VIII	17
Total		30

Menurut (Hakim et al., 2017) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang di gunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah untuk di olah. Tes adalah alat yang diukur untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, keterampilan yang dimiliki individu atau kelompok (Lovisia, 2018). Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah (Wiriawan & Irawan, 2019) dengan koefisien validitas 0.812 dan koefisien reliabilitas 0.879.

Setelah data *pretest* dan *posttest* terkumpul, digunakan untuk dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, rendah, dan sangat rendah. Data yang diperoleh kemudian dikelompokan dalam tabel penilaian angka patokan agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Setiap kali tendangan yang gagal diberikan skor 0. Skor tertinggi dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 10. Skor minimal dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 0. Berikut tabel penilaian angka patokan yang digunakan.

Tabel 3. Kelas interval

Kelas Interval	Kategori
0 – 2	Sangat Rendah
3 – 4	Rendah
5 – 6	Sedang
7 – 8	Baik
9 – 10	Sangat Baik
Total	

Setelah semua data yang dibutuhkan terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *based small side games* teradap *passing* mendatar pada ekstrakurikuler futsal SMPN 22 Jakarta. Menghitung nilai (*mean, median, modus, standar deviasi, skewness*), Untuk menghitung nilai dengan SPSS dapat menggunakan fungsi statistik deskriptif di menu analisis. Dalam uji prasyarat ada tiga uji yang harus di lakukan yaitu, uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Untuk menguji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji kolmogorov

smirnov pada program SPSS *for windows* 26 dengan taraf signifikan 5%. Uji homogenitas. Teknik yang akan digunakan untuk menguji hipotesis adalah menggunakan uji-t yaitu uji- t berpasangan (paired t- test)

## Hasil

*Pretest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan *passing* siswa sebelum dilakukannya treatment. Hasil *pretest* keterampilan *passing* diperoleh skor minimum 3 poin dan skor maksimum 7 poin, mean sebesar 5 median sebesar 5, modus sebesar 5, dan standar deviasi sebesar 1,32. Selanjutnya data yang diperoleh kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Berikut tabel distribusi frekuensi data yang diperoleh pada saat *pretest* berdasarkan penilaian angka patokan.

Tabel 4. Distribusi frekuensi data *pretest*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
0 – 2	Sangat Rendah	0	0%
3 – 4	Rendah	11	37%
5 – 6	Sedang	14	47%
7 – 8	Baik	5	17%
9 – 10	Sangat Baik	0	0%
Total		30	100%

*Posttest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan *passing* siswa setelah diberikan treatment sebanyak 8 kali. Hasil *posttest* keterampilan *passing* diperoleh skor minimum 5 poin dan skor maksimum 10 poin, mean sebesar 8 median sebesar 8,8 modus sebesar 8, dan standar deviasi sebesar 1,5. Selanjutnya data yang diperoleh kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Berikut tabel distribusi frekuensi data yang diperoleh pada saat *posttest* berdasarkan pada penilaian angka patokan.

Tabel 5. Distribusi frekuensi data *posttest*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
0 – 2	Sangat Rendah	0	0%
3 – 4	Rendah	0	0%
5 – 6	Sedang	5	17%
7 – 8	Baik	13	43%
9 – 10	Sangat Baik	12	40%
Total		30	100%

Perbedaan *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari hasil kedua test. Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler SMPN 224 Jakarta disajikan pada tabel.

Tabel 6. Distribusi frekuensi data *pretest posttest*

No Kelas	Interval	Kategori	Hasil		Kenaikan	Persentase Kenaikan
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1	0 – 2	Sangat Rendah	0	0	0	0%
2	3 – 4	Rendah	11	0	11	37%
3	5 – 6	Sedang	14	5	9	30%
4	7 – 8	Baik	5	13	8	27%
5	9 – 10	Sangat Baik	0	12	12	40%
Total			30	30		

Deskripsi data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, median, modus, dan standar deviasi yang dapat digunakan untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis selanjutnya. Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t. Berikut rangkuman hasil analisis deskriptif data penelitian yang diperoleh.

Tabel 7. Deskripsi data *pretest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	30	3	7	4,97	1,326
Vallid	N 30				

*Pretest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan passing siswa sebelum dilakukannya treatment. Hasil *pretest* keterampilan passing diperoleh skor minimum 3 poin dan skor maksimum 7 poin, mean sebesar 5 median sebesar 5, modus sebesar 5, dan standar deviasi sebesar 1,32.

Tabel 8. Deskripsi data *pretest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Posttest</i>	30	5	10	8,8	1,5
Vallid	N 30				

*Posttest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan passing siswa setelah diberikan treatment sebanyak 8 kali. Hasil *posttest* keterampilan *passing* diperoleh skor minimum 5 poin dan skor maksimum 10 poin, mean sebesar 8 median sebesar 8,8 modus sebesar 8, dan standar deviasi sebesar 1,5.

Tabel 9. Uji normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil	Pretes	.157	30	.058	.908	30	.014
	Posttes	.146	30	.100	.924	30	.035

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnova* pada tabel di atas, menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan

*posttest* kemampuan *passing* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Selanjutnya uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 10. Uji homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelincahan	Based on Mean	,5,26	1	58	,471
	Based on Median	,5,79	1	58	,450
	Based on Median and with adjusted df	,5,79	1	57,516	,450
	Based on trimmed	,607	1	58	,439

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *levene test wilk* pada tabel di atas. Hasil perhitungan didapat nilai signifikansi  $0,471 \geq 0,05$ . Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau homogeny. Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis uji t, urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II. Analisis menggunakan uji t paired sample test untuk menguji pengaruh latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* Kriteria pengujian jika nilai sig  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima. Hipotesis pertama yang akan diuji dalam penelitian

Tabel 11. Uji T *pretest* dan *posttest*

Kemampuan Passing	Rata-rata	t hitung	t tabel	Signifikansi
<i>Pretest-posttest</i>	-3,003	-9,486	2,045	0,000

Berdasarkan hasil analisis pada di atas, dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} 9,486 > 2,045 t_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kemampuan *passing* mendarat pada ekstrakurikuler futsal SMPN 224 Jakarta”, telah terbukti

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 224 Jakarta . Penelitian diawali dengan melakukan *pretest* untuk mengetahui keterampilan *passing* siswa sebelum diberikan *treatment*, pemberian *treatment* sebanyak 8 kali pertemuan dengan latihan *small sided games*, dan kemudian setelah *treatment* selesai, dilakukan *posttest* untuk mengetahui keterampilan *passing* siswa setelah diberikan *treatment*. Penelitian yang telah dilakukan, pada kelompok eksperimen yang diberi latihan *small sided games* sebanyak 8 kali pertemuan dan diuji dengan mencari perbedaan keterampilan *passing* siswa sebelum dan sesudah diberi latihan

*small sided games*, diperoleh hasil uji t dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,406 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,045.

Nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh lebih besar dari  $t_{tabel}$  (9,406 > 2,045), maka artinya terjadi perbedaan peningkatan antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga penelitian dikatakan berhasil. Diketahui dari hasil uji t, bahwa latihan *small sided games* mempunyai pengaruh terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 224 Jakarta. Pelaksanaan latihan *small sided games* yang dilakukan berdasarkan pada prinsip latihan, memberi pengaruh terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 224 Jakarta. Hasil rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan latihan *small sided games* adalah 4,97, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan *small sided games* sebanyak 8 kali pertemuan adalah 8,00, selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest*.

Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 60,96%. Berarti latihan *small sided games* mempunyai pengaruh sebesar 60,96 % terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 224 Jakarta. Kenaikan keterampilan *passing* pada siswa dikarenakan latihan *small sided games* dapat memperbanyak sentuhan dengan bola karena tempat latihan yang diperkecil, jumlah sentuhan yang dibatasi, waktu bermain lebih banyak, lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan sehingga dapat melatih mental, fisik, dan teknik mereka untuk lebih tenang dalam penguasaan bola yang akan menambah keterampilan *passing*.

Ditinjau dari hasil penelitian terdahulu oleh (Amiruddin & Sartono, 2024) dengan judul pengaruh latihan *small sided game* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Ciawigebang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan *one group pretest posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Ciawigebang yang berjumlah 26 siswa. Ada tindakannya peningkatan ketepatan akurasi *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Ciawigebang setelah diberi perlakuan metode latihan *small sided games* dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji t tersebut.

Hasil dari uji t menunjukkan bahwa metode *small sided games* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap akurasi *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Ciawigebang dengan nilai  $t_{hitung}$  8.579 >  $t_{tabel}$  1.753 (df 15;0.05), nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$  dan kenaikan persentase sebesar 45%. Ketepatan akurasi *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Ciawigebang mengalami peningkatan setelah melakukan latihan *small sided games* dengan ditunjukkan oleh nilai *posttest* lebih besar dari nilai *pretest*. Akurasi *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Ciawigebang dapat meningkat apabila dilakukan secara terprogram, terencana dan dilakukan dengan benar.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 224 Jakarta”. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh dengan peningkatan sebesar, dilihat dari selisih rata-rata *pretest* dan *posttest*. Berarti latihan *small sided games* mempunyai pengaruh sebesar 60,96% terhadap

keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 224 Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *small side game* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan *drill passing*. latihan *small side game* ini di sarankan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atlet Futsal bukan hanya di ekstrakurikuler namun di klub sepak bola bisa di gunakan latihan tersebut. Diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta menjaga keajegan semangat latihan, sehingga keterampilan bermain Futsal tetap terjaga bahkan meningkat. Dengan memperluas daerah penelitian dan variabel yang lebih kompleks yang berkaitan dengan keterampilan *passing* atau membandingkan latihan *small sided games* dengan latihan model lain, serta dengan menggunakan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.

## Pernyataan Penulis

Dengan ini menyatakan bahwa artikel ini yang berjudul:” metode latihan *based small side games* terhadap akurasi *passing* pada ekstrakurikuler futsal SMPN 224 Jakarta”Merupakan karya orisinal dan belum pernah di publikasikan sebelumnya darai jurnal atau media lain. Apabila artikel ini ditemukaln pada jurnall atau media lain di masa depan, penulis bersedia menerimal konsekuensi atau sangsi yang ditetapkan oleh jurnal porkes

## Daftar Pustaka

- Ahsan, R., Nugraha, U., & Yanto, A. H. (2023). Pengaruh Model Latihan *Passing* Terhadap Ketepatan *Passing* pada Futsal di BWSS VI Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(2), 75–83. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i2.27134>
- Alkhadaaf, D. M., & Syafii, I. (2019). Pengaruh Latihan *Diamond Pass* dan *Small Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola pada Ssb Raket FC U-14 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31255>
- Amiruddin, S., & Sartono, S. (2024). Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 4 Ciawigebang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 11(2), 183–192. <https://www.jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPJKR/article/view/2474>
- Ariffudin, M. B., & Pramono, M. (2022). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* di La Brava Futsal Club. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(2), 95–101. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n2.p95-101>
- Dharmawan, R. D. (2022). Keterampilan Dasar Bermain Futsal Putri: Studi Survei di SMK Terpadu Ibaadurrahman Kota Sukabumi. *Jurnal Educatio*, 8(2), 453–457. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1955>
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 143–155. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75–79.

- <https://doi.org/10.17977/um023v6i12017p076>
- Halim, A., Noor, L. S., Hita, I. P. A. D., Cahyo, A. D., Risdwiyanto, A., & Utomo, J. (2023). Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah Bidang Pendidikan Jasmani. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1601–1606. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/13536>
- Halimah, S., Nurwansyah, R., & Purbangkara, T. (2023). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing pada Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 6(2), 355–369. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18298>
- Hamdani, L., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Small Sided Games Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing dan Stopping Pemain Futsal The Jinkz Fc Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2352–2358. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3732>
- Hamidah, H., & Anisah, A. (2024). Iman dan Taqwa dalam Pendidikan Jasmani : Menyelaraskan Fisik dan Spiritual. *Scientific Islamic Education*, 3(2), 169–175. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/1089>
- Hizbulloh, A. L. S., & Resita, C. (2023). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Fungsi Kognitif dan Capaian Belajar Peserta Didik. *JPKO Jurnal Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga*, 1(2), 46–53. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/123>
- Junaedi, I. (2019). Proses Pembelajaran Yang Efektif. *Jurnal Jisamar*, 3(2), 19–25. <https://journal.stmikjayakarta.ac.id/index.php/jisamar/article/view/86>
- Kristanti, D. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Kohesivitas Kelompok dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Futsal Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Character*, 9(3), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45944>
- Lovisia, E. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Sains dan Fisika*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.31539/spej.v2i1.333>
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28–40. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nurjanah, S. (2021). Objek Asesmen dalam Perspektif Kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 4(2), 85–91. <https://doi.org/10.55215/jppguseda.v4i2.3607>
- Pasaribu, A. (2017). Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah dalam Pencapaian Tujuan Pendidikan Nasional di Madrasah. *Jurnal Edutech*, 3(1), 12–34. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/edutech/article/view/984>
- Prima, M. A. (2024). Analisis Keterampilan Passing pada Permainan Futsal SMA Negeri 2 Makassar. *Global Jurnal Sports*, 2(1), 87–95. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs/article/view/2002>
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29–

33. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Rahmadiani, T., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Perkembangan Ekstrakurikuler Futsal Ditingkat SMP Negeri Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 3(2), 223–229. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8994>
- Saba, A. (2024). Pendidikan Jasmani yang Inklusif Untuk Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Dasar. *Jurnal JPko*, 2(1), 14–20. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/372>
- Septiadi, C., Maliki, O., & Ratimiasih, Y. (2021). Survei Minat Pelajar dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Hockey. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(2), 125–130. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(2\).6971](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(2).6971)
- Setiyadi, A. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(8), 1–6. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/2772>
- Sidiq, R., Simamora, G. R., Marpaung, S. R., Simatupang, T., Tarigan, G., & Suryani, A. (2024). Optimalisasi Metode Multiple Intelligence untuk Pengembangan Soft Skill dalam Meningkatkan Kualitas Bonus Demografi Menuju Indonesia Emas 2045. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 1878–1886. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10260>
- Siregar, F. M., Yarmani, Y., & Ilahi, B. R. (2018). Analisis SMA Negeri Berprestasi Dibidang Ekstrakurikuler Futsal Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 2(1), 111–117. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9195>
- Sudirman, S., & Jaya, A. M. (2020). Efektifitas Metode Mengajar Keseluruhan dengan Metode Mengajar Bagian Perbagian Terhadap Hasil Belajar Mengumpan (Passing) Kaki Bagian Dalam pada Permainan Futsal Mahasiswa Fik Unm. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keolahragaan*, 12(1), 48–57. <https://doi.org/10.26858/com.v12i1.13530>
- Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh Small Sided Game Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Jpoe*, 2(1), 109–116. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.30>
- Syahrial, D., Sudijandoko, A., & Priambodo, A. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Berdasarkan Tingkat Motor Educability Terhadap Motivasi dan Keterampilan Passing Permainan Futsal. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 195–203. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1251>
- Ulfah, A. A., Dimayati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Wibowo, A., & Subhan, A. Z. (2020). Strategi Kepala Madrasah dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. *Indonesian Journal of Islamic Education Management*, 3(2), 108–116. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IJIEM/article/view/10527>
- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). Modifikasi Instrumen Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 438–451. <http://patriot.pjp.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/505>