



Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Metode *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Atlet Futsal

Rafli Setiawan¹, Muhamad Tafaqur², Mochamad Yamin Saputra³, Mulyana⁴

^{1,2,3,4} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Email: raflistwn.7@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing menggunakan metode small sided games terhadap ketepatan passing atlet futsal. Metode eksperimen digunakan dalam penelitian ini dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel penelitian adalah 12 orang atlet futsal putra dari klub DNA FC Kabupaten Bandung dengan kriteria bahwa pemain tersebut merupakan pemain aktif dan terdaftar di klub, berusia 16-18 tahun, dan jenis kelamin laki-laki. Berdasarkan hasil uji Paired Sample T Test memiliki nilai t hitung sebesar -10.941 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,00. Karena nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak. Maka ditarik Kesimpulan adanya dampak yang signifikan dari latihan *passing* menggunakan metode *Small Sided Games* kepada peningkatan ketepatan *passing* atlet futsal. Hal ini dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pemain terutama untuk klub pembinaan atau sekolah futsal untuk mengaplikasikan penerapan latihan passing dengan menggunakan metode small sided games untuk meningkatkan ketepatan passing atlet futsal.

Kata Kunci: Passing, Small Sided Games, Ketepatan Passing, Futsal

PENDAHULUAN

Futsal adalah sebuah permainan bola yang dimainkan dilapangan yang lebih kecil daripada permainan sepak bola. Ada dua tim yang bertanding dalam olahraga futsal, setiap tim memiliki lima orang pemain. Dalam olahraga ini hal yang harus diperhatikan yaitu aspek fisik, mental, strategi dan teknik. Passing atau mengoper bola juga merupakan teknik utama yang harus dikuasai. Passing merupakan kemampuan seseorang untuk mengirimkan bola kepada teman, untuk mengontrol jalannya permainan dan menciptakan peluang untuk terjadinya gol ke gawang lawan. Passing adalah mengumpan atau mengoper bola ke teman (Orlando et al., 2020). Aliran bola dalam permainan futsal lebih disarankan dilakukan melalui teknik passing karena akan lebih menghemat tenaga jika dibandingkan dengan mengalirkan bola menggunakan teknik dribbling (Nurcahya et al., 2020)

Mengoper bola atau passing adalah kemampuan yang wajib dikuasai oleh pemain futsal. Penguasaan passing ini tidak hanya memengaruhi kelancaran alur serangan, tetapi juga mempermudah rekan setim dalam menguasai bola. Dalam futsal, passing yang tepat itu penting agar teman kita lebih mudah menerima bola (Hamzah & Hadiana, 2018). Sebaliknya, passing yang tidak tepat akan memutus alur permainan dan bisa berakibat fatal, bahkan bisa langsung dipotong oleh pemain lawan. Hal ini mengakibatkan hilangnya momentum saat melakukan serangan ke gawang lawan.

Berdasarkan fakta dilapangan baik pada saat pertandingan maupun sesi latihan, terlihat bahwa para pemain yang pada dasarnya dinilai sudah dapat menguasai keterampilan dasar dalam bermain futsal namun hal ini tidak menjamin para pemain tersebut untuk tidak melakukan kesalahan terutama pada saat melakukan passing yang menuntut para pemain untuk melakukan passing yang baik dan tepat. Padahal, dengan passing yang baik, pemain dapat mengatur ritme serangan serta menghindari tekanan dari lawan untuk melakukan pola permainan dan memungkinkan pemain untuk memanfaatkan setiap kesempatan yang ada, baik itu melalui umpan terobosan atau umpan silang sehingga peluang untuk terciptanya gol terbuka. Maka meningkatkan kualitas passing akan membantu pemain dan tim mendapatkan permainan serta hasil yang maksimal. Inilah yang menjadi alasan kuat meningkatkan kualitas passing akan membuat pemain dan tim futsal yang mempunyai kualitas mumpuni dapat dengan mudah mendapatkan permainan yang maksimal dan diikuti dengan hasil yang maksimal (Ryan et al., 2024).

Salah satu cara agar meningkatkan ketepatan passing dalam permainan futsal itu menggunakan metode latihan small sided games. Metode ini dimodifikasi berbagai bentuk dan peraturan yang bermacam-macam. Menurut (Clemente et al., 2021) Pertandingan berskala kecil (SSG) merupakan bentuk permainan resmi yang disesuaikan, yang sering digunakan dalam skenario pelatihan untuk memperkenalkan isu taktis tertentu kepada pemain olahraga tim.

Latihan dalam futsal tak selalu harus monoton. Untuk mempersiapkan pemain menghadapi situasi pertandingan yang sebenarnya, metode latihan yang efektif sangat dibutuhkan. Sebagaimana dijelaskan oleh (Lampung et al., 2025) Latihan SSG merupakan metode latihan yang mensimulasikan situasi pertandingan nyata, sehingga para pemain dapat mengembangkan aspek taktik, teknik, dan kebugaran fisik mereka dengan cara yang

lebih efektif. Dengan bermain dalam kondisi yang lebih terbatas, pemain dapat lebih fokus pada pengambilan keputusan cepat dan penerapan keterampilan dalam ruang yang lebih kecil (Sugiarto, 2016). Terdapat juga penelitian yang mengungkapkan bahwa atlet banyak terlibat dipertandingan dan sering menerima bola saat latihan small sided games dibandingkan permainan sebenarnya (Jamshad & Praveen, 2017). Oleh karena itu, tujuan penelitian ini agar melihat pengaruh latihan passing menggunakan metode small sided games terhadap ketepatan passing atlet futsal.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar sifat penelitian eksperimen yaitu dengan mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu treatment. Menurut (Darna & Herlina, 2018) Metode eksperimen adalah jenis metode yang mencari tahu bagaimana satu variabel memengaruhi variabel lain.

Desain penelitian yang digunakan one group pre test-post test design. Penelitian ini hanya berisi satu kelompok diuji dua kali, pengukuran pertama (pre-test) dilakukan sebelum subjek mendapatkan perlakuan, dilanjutkan dengan perlakuan (treatment), dan kemudian diakhiri dengan pengukuran akhir (post-test). Menurut (Susanti, 2013) Desain penelitian one grup pre test and post test ini diukur dengan menggunakan pre-test yang dilakukan sebelum perlakuan dan post-test yang dilakukan setelah perlakuan. Tujuan dari penelitian untuk menunjukkan bagaimana latihan passing menggunakan metode small sided games dapat mempengaruhi ketepatan passing.

Populasi penelitian ini adalah atlet futsal DNA FC Kabupaten Bandung berjumlah 30 orang. Populasi ini yaitu laki-laki usia 16-18 tahun. Populasi merupakan keseluruhan objek/subjek penelitian (Amin et al., 2023). Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Sampel penelitian diambil sebanyak 12 orang dengan kriteria sebagai pemain aktif dan terdaftar di klub DNA FC, berusia 16-18 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan mengetahui teknik dasar dalam permainan futsal. Menurut (Masy'al, 2020) Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu dan dianggap sesuai dengan karakteristik sampel yang akan dipilih.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Developed Passing Test Instrument (Doewes et al., 2022). Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Nilai validitas

passing 0,855 dan reliabilitasnya 0,811 (Doewes et al., 2022). Langkah ini bertujuan untuk mengukur teknik dasar passing atlet futsal. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (treatment) diberikan.

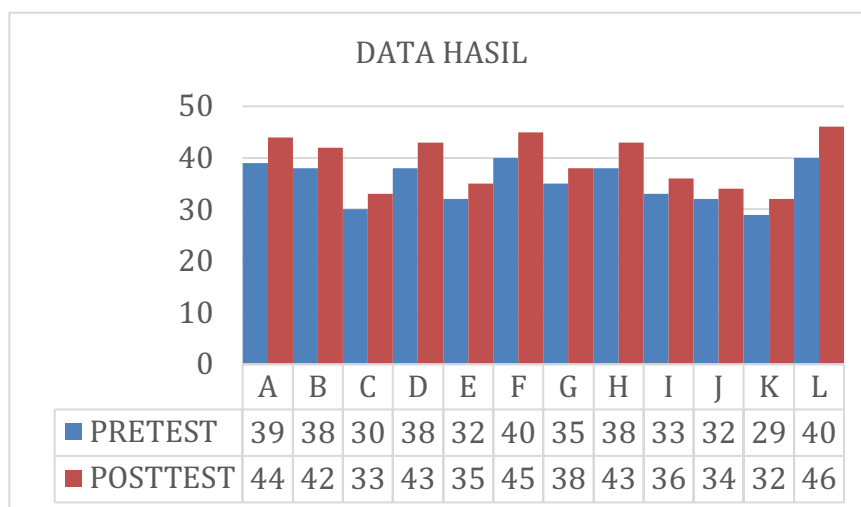
Data penelitian ini diolah menggunakan program statistik SPSS 26. SPSS merupakan perangkat lunak yang sering digunakan kalangan peneliti untuk membantu pengolahan data, penyajian, dan analisis statistic (Sitopu et al., 2021). Data mentah yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir diolah dan dianalisis agar menentukan konteks dari data tersebut. Karena jumlah responden dalam penelitian ini kurang dari 50, tes Shapiro-Wilk digunakan untuk menguji normalitas data yaitu sebanyak 12 orang atlet laki-laki. Menurut kriteria uji normalitas jika nilai probabilitas > 0.05 , maka distribusi populasi dianggap normal. Sebaliknya, jika nilai probabilitas < 0.05 , maka populasi tidak berdistribusi normal.

Uji hipotesis merupakan prosedur untuk memutuskan apakah hipotesis mengenai parameter populasi diterima atau ditolak. Menurut (Waluyo edy, 2024) uji hipotesis digunakan untuk menguji suatu pernyataan secara statistik dan menarik kesimpulan apakah pernyataan tersebut dapat diterima atau tidak. Uji hipotesis sangat penting untuk membuat keputusan berdasarkan data dan menghindari kesalahan dalam menarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk menguji hipotesis. Metode ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua pengukuran yang berpasangan dari kelompok yang sama. Menurut dasar pengambilan keputusan, jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 , maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 , maka tidak ada perbedaan yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Metode Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Atlet Futsal. Mengenai tujuan, data yang diperoleh berasal dari hasil atau kemampuan para atlet club DNA FC Kabupaten Bandung. Data tersebut mencakup hasil tes awal dan tes akhir pada sampel yang menerima treatment berupa program latihan passing menggunakan metode small sided game.



Gambar 1. Data Hasil Pretest & Posttest

Berdasarkan tabel 1 hasil pretest dan posttest teknik dasar passing futsal pada atlet DNA FC Kabupaten Bandung. Tes awal (pre-test) skor tertinggi diraih oleh atlet F dan L dengan nilai 40 dan skor terendah diraih oleh atlet K dengan nilai 29, sedangkan tes akhir (post-test) terjadi peningkatan pada seluruh atlet. Skor tertinggi diraih oleh atlet L dengan nilai 46 dan skor terendah diraih oleh atlet K, meskipun nilainya meningkat menjadi 32.

Hasil dari pretest dan posttest yang sudah diolah dengan menggunakan pendekatan statistik, analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi statistik yaitu Statistical Product and Service Solution 26.

Tabel. 2. Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Pretest Passing	12	29	40	35.33	3.985
Posttest Passing	12	32	46	39.25	5.101

Hasil uji deskriptif menunjukkan adanya peningkatan. Pada pre-test, skor rata-rata passing adalah 35.33 dengan standar deviasi 3.985, skor terendah 29, dan skor tertinggi 40. Skor post-test meningkat menjadi 39.25, standar deviasi 5.101, skor terendah 32, dan skor tertinggi 46.

Untuk langkah selanjutnya peneliti diharuskan menguji normalitas data hasil test awal dan test akhir tersebut. Uji normalitas ini untuk mengetahui suatu sampel apakah terdistribusi normal atau tidak. Karena sampel kurang dari 50, uji normalitas ini menggunakan Shapiro Wilk. Untuk mengetahui data terdistribusi normal penulis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Syarat data terdistribusi normal atau tidak yaitu:

H0: Data berdistribusi normal.

Ha: Data berdistribusi tidak normal.

Jika nilai sig. ≥ 0.05 maka H_0 diterima. Jika nilai sig. < 0.05 maka H_0 ditolak. Untuk mengetahui hasil daripada uji normalitas ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Statistic	df	Sig.
Pretest Passing	.894	12	.132
Posttest Passing	.899	12	.153

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data pre-test dan post-test berdistribusi normal, nilai signifikansi masing-masing 0,132 dan 0,153 (keduanya > 0.05). Uji hipotesis dapat dilanjutkan dengan uji parametrik yaitu Paired Sample T-Test. Adapun syarat untuk mengetahui pengaruh dari masing-masing latihan yang dilakukan jika:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan

Hasil uji hipotesis paired sample t-test dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 4. Hasil Uji Hipotesis Paired Sample T-Test

	T Hitung	df	Sig (2-tailed)
Pair 1 Pretest Passing-Posstest Passing	-10.941	11	0.000

Uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test menghasilkan nilai t -10.941 nilai signifikansi (2-tailed) 0,00. Dengan nilai signifikansi 2-tailed $0,00 < 0,05$, H_0 ditolak. Maka kesimpulannya latihan passing menggunakan metode small sided games memiliki dampak yang signifikan terhadap ketepatan passing atlet futsal.

Pembahasan

Hasil penerapan latihan passing menggunakan metode 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 beberapa literatur, salah satunya penelitian oleh (Prabowo et al., 2020) yang menyatakan metode latihan small sided games dengan tingkat

kesulitan tinggi dapat meningkatkan kemampuan atau ketepatan passing pemain. Selain itu, (Hill-Haas et al., 2011) dalam jurnal Sports Medicine juga menyebutkan bahwa small sided games efektif dalam meningkatkan performa teknis karena keterlibatan pemain yang lebih sering dan aksi teknis yang lebih sering selama permainan.

Selama pelaksanaan penelitian, para pemain menunjukkan antusiasme dan kesungguhan yang tinggi dalam mengikuti setiap instruksi, yang secara langsung berdampak positif pada peningkatan performa mereka. Secara keseluruhan, peningkatan ketepatan passing ini merupakan hasil dari karakteristik metode SSG yang mencakup aspek teknis, fisik, taktis, dan mental, yang semuanya diterapkan dalam satu rangkaian latihan yang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya.

KESIMPULAN

Dari semua data dan penjelasan diatas bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan passing menggunakan metode small sided games terhadap ketepatan passing atlet futsal. Peningkatan signifikan ini dapat menunjang performa atlet klub DNA FC Kabupaten Bandung. Jumlah sampel yang relatif kecil, hanya 12 atlet dari satu klub. Hal ini menyebabkan temuan penelitian belum dapat mewakili populasi atlet futsal secara lebih luas dan penggunaan gawang kecil yang terbuat dari pipa paralon kurang kokoh dan mudah rusak atau bergeser. Hal ini berpotensi mengganggu fokus dan kelancaran latihan. Berdasarkan keterbatasan tersebut, pengembangan dapat dilakukan menambah cakupan, menambah jumlah sampel, menambahkan variabel lain seperti aspek teknik, fisik, taktik dan memperhatikan sarana dan prasarana latihan, seperti menggunakan peralatan yang lebih kuat dan stabil, untuk menciptakan kondisi latihan yang lebih baik dan mendukung tercapainya tujuan latihan secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Darna, N., & Herlina, E. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Ekonomologi : Jurnal Ilmu Manajemen Universitas Galuh Ciamis*, 5(1), 1–6. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/ekonologi>

- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Development of a Test Instrument To Measure the Basic Pass Technique in Futsal. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(5), 456–459. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052022_0093
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Futsal. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.210>
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training. *Journal of Sports Medicine*, 41(3), 199–220.
- Jamshad, M., & Praveen, D. A. (2017). 4(3): 450-453 Effect of small sided games on selected physical and performance related variables among young soccer players. 450 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 450–453. www.kheljournal.com
- Lampung, N. B., Akbar, A., Priyono, D., Kurniawan, C., & Tarigan, H. (2025). KETERAMPILAN PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP. 11(1), 181–195.
- Masy'al, G. F. (2020). Pengaruh Citra Merek, Kualitas Produk Dan Kualitas Layanan Terhadap Niat Beli Ulang Dengan Kepuasan Pelanggan Sebagai Intervening (Studi Kasus Pada Pengunjung Miniso Di Jakarta). *Repository FE UNJ*, 43–57. <http://repository.fe.unj.ac.id/>
- Nurchaya, Y., Stiadi, D., & Syamsudar, B. (2020). Use of audio-visual media on training basic skills in passing and shooting in futsal sports. *Journal of Physics: Conference Series*, 1521(4). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1521/4/042050>
- Orlando, R., Saputra, S. A., & ... (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Passing melalui Metode Kelompok Kecil dalam Permainan Futsal. *Prosiding ...*, 125–130. <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/788%0Ahttps://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/download/788/637>
- Prabowo, D., Setiakarnawijaya, Y., & Siregar, N. M. (2020). Available online at: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik> Permalink / DOI: [https://doi.org/10.21009/GJIK.112.08.11\(02\)](https://doi.org/10.21009/GJIK.112.08.11(02)), 165–175.
- Ryan, M., Saputro, M., Warthadi, A. N., & Fatoni, M. (2024). Analisis Passing Jarak Pendek Tim Futsal Pendahuluan. 7(2), 955–965. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27197>
- Sitopu, J. W., Purba, I. R., & Sipayung, T. (2021). Pelatihan Pengolahan Data Statistik Dengan Menggunakan Aplikasi SPSS. *Dedikasi Sains Dan Teknologi*, 1(2), 82–87. <https://doi.org/10.47709/dst.v1i2.1068>
- Sugiarto. (2016). pengaruh latihan small side games 3v3 dan 4v4 terhadap peningkatan VO2max atlet futsal putra di Lamongan. 4(1), 1–23.
- Susanti, R. (2013). Penerapan Pendekatan Demonstrasi Interaktif untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Siswa SMA. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 19–29. repository.upi.edu
- Waluyo edy, S. A. J. E. (2024). Analisis data sampel menggunakan uji hipotesis penelitian perbandingan pendapatan menggunakan uji anova dan uji t. *Ekonomi Dan Bisnis*, 2(30218365), 775–785.