

---

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SSB PUTRA MAYANA KADUGEDE KUNINGAN**

**Bagas Saputra<sup>1)</sup>, Oman Hadiana<sup>2)</sup>, Dedi Iskandar<sup>3)</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia**

---

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Agustus) (2024)

Disetujui (September) (2024)

Dipublikasikan (Oktober) (2024)

*Keywords:*

Small sided games,

Passing accuracy,

Football

**Abstract**

*This research method uses an experiment with a One-Group Pretest-posttest research design with a population and a sample of 18 SSB Putra Mayana Kadugede players, with a sampling technique using saturated sampling so as to obtain a sample of 18 people, the research method using quantitative research methods, normality test This data uses the Shapiro Wilk test with significant values for the pretest and posttest data of 0.521 and 0.039, which is greater than 0.05, so the data is normally distributed. Significant value for levene static 0.544 > 0.05, then normally distributed. Furthermore, the value of Tcount that can be obtained is -13,151 and for Ttable is 1.73961. Because the value of Tcount > Ttable, it can be concluded that there is an effect of small-sided games training on increasing passing accuracy.*

© 2024 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

---

**Corresponding Author:**

Author, Bagas Saputra

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

STKIP Muhammadiyah Kuningan,

Email: bagassaputra692@gmail.com

---

**PENDAHULUAN**

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang populer di dunia, begitu pula di Indonesia, olahraga ini bisa di bilang adalah primadonanya olahraga Indonesia (Utama et al., 2017) Sepakbola merupakan jenis olahraga yang memiliki kekuatan magis untuk membangkitkan gairah, menggugah gaya, mendobrak selera dan memunculkan rasa bangga yang sebelumnya tersimpan dalam diri manusia (Bayudewanto, 2019) Sepakbola adalah cara pengolahan bagaimana memainkan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain bola. Pemain yang memiliki fisik dan mental yang lebih kuat dapat melakukan gerakan terampil ketika dalam permainan. Pada saat permainan, pemain yang mampu berlari beberapa meter dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan *sprinter* dan dapat menghadapi perubahan situasi permainan dengan cepat. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepakbola (Agustina, 2020)

Latihan adalah aktifitas untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional pralatan tubuh dan kualitas fisik anak latih .

*Passing* atau mengoper bola kepada teman sendiri adalah sebagai langkah awal menyusun pola serangan merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk pencapaian hasil yang maksimal dalam suatu pertandingan sepak bola. Dan Jika melakukan passing dengan baik tim akan kompak dan leluasa untuk menguasai pertandingan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya.

*Small Sided games* adalah bentuk latihan dengan lapangan yang lebih kecil dari lapangan yang di gunakan untuk sebenarnya, latihan ini bisa di lakukan oleh 2 vs 2 menggunakan gawang kecil sehingga dapat meningkatkan akurasi *passing* saat bermain.

Sebagian atlet SSB Putra Mayana Kadugede Kuningan masih memiliki kekurangan dalam kualitas *passing* dalam pertandingan sepakbola. Serta atlet kurang percaya diri dengan kemampuannya sendiri sehingga akurasi *passing* tidak terarahkan dengan baik. Dalam latihan *passing* banyak sekali variasi latihan, seperti metode latihan *small sided games* yang bertujuan meningkatkan akurasi *passing* seorang atlet dalam permainan sepakbola.

### METODE PENELITIAN

Pendekatan ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang datanya berupa angka – angka dan dianalisis menggunakan data statistik. Menurut (Sugiyono, 2015). Desain Penelitian ini menggunakan “One Group- Pretest Posttest desain” Populasi yang diambil adalah SSB Putra Mayana Kadugede Kuningan sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan di penelitian ini yaitu *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2015). Yaitu sebanyak 18 orang pemain. Instrument penelitian ini menggunakan test akurasi *passing* menurut Dharmawan effendy. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Pengolahan analisis data pada penelitian kali ini menggunakan program SPSS statistic 25.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variable-variable dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitung uji normalitas ini menggunakan rumus uji *Shapiro wilk* dengan pengolahan data menggunakan bantuan SPSS 25. Hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 1.** Uji Normalitas

Tests of Normality							
	passing	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretestposttest	pretest	.135	18	.200*	.956	18	.521
	posttest	.176	18	.144	.890	18	.039

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Dengan memperhatikan kriteria pengujian di atas tersignifikan uji *Saphiro wilk* dengan menggunakan program SPSS 25 nilai semua *passing* bawah *pretest* dan *posttest* > 0,05, maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila P sig > 0,05 berarti sampel tersebut homogen.

**Tabel 2.** Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
pretest	Based on Mean	.806	4	13	.543
	Based on Median	.716	4	13	.596
	Based on Median and with adjusted df	.716	4	10.439	.599

Based on trimmed mean	.803	4	13	.544
-----------------------	------	---	----	------

Berdasarkan hasil *output* homogenitas 2 varian dengan menggunakan uji levene dengan menggunakan SPSS 25 *for windows* pada tabel diatas menunjukan bahwa nilai *pretest* dan *posttest* semua nilai tersignifikan lebih besar dari 0,05 maka Ho di terima maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan varian antara nilai *pretest* dan *posttest* (homogen). Uji Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan *paired sample test*. *Paired sampel test* dimaksudkan untuk memastikan bahwa data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama ( Ali maksum,2012) dikatakan data terdapat pengaruh jika nilai uji hipotesis lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 3.** Uji Hipotesis

		Paired Differences					t	df	Sig.
		Mean	Std. Devi ation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				(2-tailed )
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	- 5.444	1.756	.414	-6.318	-4.571	-13.151	17	.000

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui nilai signifikan untuk *pretest* dan *posttest* 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung -13,151 lebih besar dari t tabel 1.73961 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh dari latihan *small side game* terhadap akurasi *passing* pemain di SSB Putra Mayana Kadugede. Berdasarkan dari hasil analisis uji t yang diakukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari metode latihan *small side game* terhadap peningkatan akurasi *passing* dalam sepakbola. Yang mana dapat dilihat dari nilai signifikan hitung pada uji t sebesar 0,000 atau bisa diartikan ( $sig < 0,05$ ).

Pemberian program latihan secara bertahap dan metode latihan secara teratur, menggunakan latihan *small side game*, *treatment* dilakukan sebanyak 15 kali pertemuan dengan ketentuan dan intensitas latihan semakin meningkat pada setiap pertemuan. Maka dari itu akurasi *passing* akan meningkat apabila dilakukan secara terprogram, terencana dan dilakukan secara benar. Maka dari itu latihan harus dilakukan secara bertahap dan berulang ulang agar latihan bisa tercapai semaksimal mungkin dan dapat meningkatkan akurasi *passing*.

**SIMPULAN**

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *small side game* dapat dikembangkan dan dapat diterapkan dalam proses latihan. Hasil penelitian ini adalah data hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan program SPSS 25 dengan adanya signifikan. Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan bahwa dapat diketahui adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *small side game* terhadap akurasi *passing* yang mana terlihat pada uji-t sebesar 0,000 atau bisa diartikan ( $0,000 < 0,05$ ) yaitu terdapat pengaruh dari program latihan yang diberikan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan *small side game* dapat dikembangkan dan diterapkan dalam proses latihan meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam publikasi karya. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SSB Putra Mayana Kadugede yang sudah memberikan ijin dan membantu dalam terlaksana nya penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agustina. (2020). *BUKU JAGO SEPAKBOLA UNTUK PEMULA NASIONAL DAN INTERNASIONAL*.  
 Atiq. (2014). model latihan teknik dasar sepakbola berbasis bermain untuk atlet pemula usia 8 sampai 12. *Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8 Sampai 12*.  
 Bayudewanto, A. (2019). Pola Komunikasi Organisasi Pada Fans Club Juventini Boyolali Dalam

- Menjalin Solidaritas. *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta*, 53(9), 1689–1699. [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*.
- Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.371>
- Fitrianingsih, R., & Musdalifah. (2015). Efektivitas Penggunaan Media Video Pada Pembelajaran Pembuatan Strapless Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Jambu. *Fashion and Fashion Education Journal*, 4(1), 1–6.
- FRILLA ANGGUN PRATIWI, R. H. (2015). *FANATISME AGRESIVITAS SUPORTER KLUB SEPAKBOLA*. 3(3), 66–71.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press.
- Meranti, D. I. K. (2015). *PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDE GAMES TERHADAP KETEPATAN UMPAN (PASSING) PADA PEMAIN SEPAKBOLA MELATI MUDA BANTUL. II*, 1–15.
- Munawar, A. Al, & Hendrawan, D. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Multimedia Pada Mata Kuliah Pembelajaran Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 67–74. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.15>
- Putra, B. P., & Tafaqur, M. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch dan Two Touch terhadap Keterampilan Passing di SSB PS BUM Ku-13 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 30–35. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16823>
- rahayu, .t alficandra & setyawati. (2021). latihan queit untuk akurasi tendangan dalam sepakbola. *Latihan Quiet Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola*.
- Rekha Yogatama, H. I. (2017). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Rekha. *Rekha Yogatama, Hendri Irawadi, 2015*, 704–714.
- saputra & yenes. (2019). pengaruh bentuk latihan small side game terhadap peningkatan vo2max. *Pengaruh Bentuk Latihan Small Side Game Terhadap Peningkatan Vo2max*.
- Sin, T. H. (2018). Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Ilmu Keolahragaan, Disiplin Atlet Dalam Latihan*, 3. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/download/46/18/>
- Sudarto, A. (2020). latihan dribling dalam permainan sepakbola jurnal ilmu keolahragaan. *Latihan Dribling Dalam Permainan Sepakbola*.
- Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan kuantitatif,kualitatif, dan R&D)*.
- Sugiono (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet,CV.
- Sumarsono, A., & Ramadona, L. E. S. (2019). Sumbangan Dua Metode Latihan Agility Terhadap Koordinasi Kaki Pada Pemain Futsal. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 1(2), 026–037. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v1i2.1144>
- Utama, M. W., Insanistyoyo, B., & Syafrial, S. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun. *Kinestetik*, 1(2), 96–100. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3471>
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>