

PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG

Aliyil Akbar^a, Dwi Priyono^b, Candra Kurniawan^c, Herman Tarigan^d

^{abcd} Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

email: ^aakbaraliyil@gmail.com, ^bdwi.priyono@fkip.unila.ac.id, ^crajhencandra@gmail.com ^dtarigwin@gmail.com.

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 28 Agustus 2024

Revisi 4 Januari 2025

Diterima 5 Januari 2025

Online 10 Januari 2025

Kata kunci:

Small Side Games, Keterampilan Passing, Futsal

Keywords:

Small Side Games, Passing Skills, Futsal

Style APA dalam mensitasi artikel ini:

Akbar, A., Priyono, D., Kurniawan, C., & Tarigan, H. (2025). Pengaruh Pendekatan Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11 (1), 181-195.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan latihan *small side games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal smp negeri 22 bandar lampung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler futsal smp negeri 22 bandar lampung yang berjumlah 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Analisis data menggunakan uji T dengan $\alpha = 0,05$ melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas serta Instrumen yang digunakan adalah Tes mengoper bola rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *small side games* terhadap keterampilan *passing* dengan nilai $t_{hitung} = 6,271 > t_{tabel} = 2,101$. 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* futsal, dengan nilai $t_{hitung} = 1,415 < t_{tabel} = 2,101$. 3) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* futsal, dengan nilai $t_{hitung} = 3,041 > t_{tabel} = 2,101$.

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of the training approach small side games towards skills passing Fusal extracurricular students at SMP Negeri 22 Bandar Lampung. The research method used in this research is experimentation. The research sample was futsal extracurricular students at SMP Negeri 22 Bandar Lampung, totaling 20 students who were divided into two groups using the technique of ordinal pairing. Data analysis using the T test with $\alpha = 0.05$ through the prerequisite tests of normality test and homogeneity test and the instrument used is the lowball passing test. Based on the results of the research that has been carried out, a conclusion can be drawn that: 1) There is a significant influence from training small side games towards skills passing with the t value_{count} = 6,271 > $t_{table} = 2.101$. 2) There is no significant effect of the control group on skills passing futsal, with t value_{count} = 1,415 < $t_{table} = 2,101$. 3) There is a significant difference between experimental group with control group on futsal passing skills, with t value_{count} = 3,041 > $t_{table} = 2,101$.

1. Pendahuluan

Menurut (Riyoko & Al Ghani, 2022) olahraga dilaksanakan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan,

serta prestasi atlet, dengan fokus pada kesehatan, pemerataan akses, dan penyediaan infrastruktur yang mendukung iklim serta manajemen olahraga yang efektif.

Menurut (Halim, 2012) menyebutkan bahwa tidak salah jika futsal dikatakan sebagai olahraga yang sangat digemari akhir-akhir ini. Hampir tidak ada orang tidak mengenal olahraga futsal mulai dari anak kecil sampai orangtua. Saat ini, futsal semakin populer di kalangan pelajar, dengan banyaknya kejuaraan futsal antar pelajar tingkat SMP dan SMA. Kejuaraan-kejuaraan tersebut sering kali diadakan untuk merayakan hari jadi suatu lembaga atau sebagai acara tahunan, seperti Walikota Cup, Bupati Cup, Pocari Sweat Cup, dan masih banyak lagi. Event-event seperti ini tidak hanya memberikan wadah bagi para pelajar untuk mengasah kemampuan futsal mereka, tetapi juga meningkatkan semangat persaingan dan kebersamaan. Menurut (Irawan, 2009) mengumpan adalah salah satu teknik dasar permainan olahraga futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat dikarenakan bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal melakukan passing. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya ada 3 hal dalam kualitas mengumpan yaitu: keras, akurat, dan mendatar (Muryadi & Hakim, 2019).

Dalam permainan futsal, teknik dasar passing sangat penting untuk memperlancar alur permainan. Ketika seorang pemain melakukan passing, akurasi dan ketepatan sangat diperlukan agar bola dapat sampai ke rekan setim dengan tepat dan tepat waktu. Hal ini akan memudahkan dalam membangun serangan dan menghindari kehilangan bola (Al Fatoni & Prianto, 2022; Anbi et al., 2021). Ketepatan adalah tingkat kejituan dan kehati-hatian dalam mengarahkan sesuatu ke arah yang telah ditentukan atau langsung menuju sasaran yang diinginkan (Rinaldi & Rohaedi, 2020). *Passing* adalah suatu teknik utama dalam permainan futsal dan sangat diperlukan oleh setiap pemain (Lhaksana, 2011). Dengan ukuran lapangan yang kecil dan permukaan yang rata, para pemain futsal dituntut untuk memiliki teknik

passing yang akurat dan keras. Hal ini penting karena bola akan meluncur dengan kecepatan tinggi, seringkali setara dengan posisi tumit pemain, sehingga membutuhkan kontrol yang baik untuk mengarahkan bola ke rekan setim (Faruq, 2007; Tenang, 2007). Untuk memperoleh passing yang berkualitas, dibutuhkan metode latihan yang efektif dan terstruktur, sehingga kemampuan passing para pemain dapat mencapai tingkat ketepatan dan akurasi yang optimal (Agung Dwinka, 2023). Ketepatan *passing* permainan futsal dirasa sangat penting, oleh karenanya hal ini diperlukan upaya guna meningkatkan keterampilan *passing* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler (Karimullah & Hadi, 2021).

Latihan small sided games 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 (Puriana & Kurniawan, 2023). Sebuah studi mengungkapkan bahwa penerapan metode latihan small sided games, yang fokus pada strategi dan taktik, dapat membantu meningkatkan keterampilan dasar passing dalam permainan futsal (Festiawan, 2020; Hakim et al., 2025). Latihan ini menggabungkan permainan dalam ruang terbatas dengan periode istirahat singkat, yang secara efektif melatih tubuh untuk mengelola asam laktat dan meningkatkan daya tahan anaerobik, sehingga pemain dapat bertahan lebih lama dalam kondisi fisik yang berat selama pertandingan futsal (Bachtiar et al., 2025). Pendekatan ini membantu pemain untuk lebih fokus dalam pengambilan keputusan dan penerapan teknik passing yang lebih tepat dalam situasi permainan yang nyata (Kusuma & Purnomo, 2020).

Beberapa manfaat dari metode latihan small sided games antara lain dapat meningkatkan keterampilan passing (skill), memberikan waktu bermain yang lebih lama, memungkinkan pemain untuk melakukan lebih banyak sentuhan pada bola, serta memberikan peluang lebih besar untuk bertahan dan menyerang. Metode ini

juga memperbanyak kesempatan pemain dalam mengambil keputusan, membantu meningkatkan kondisi fisik, dan melibatkan lebih banyak pemain dalam latihan (Doewes et al., 2020; Silalahi & Permono, 2021).

Menurut (Festiawan et al., 2019; Roni et al., 2018) bahwa pemberian latihan metode *small sided games* dirasa sangat mampu melatih keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar *passing*, siswa dengan mudah diawasi oleh pelatih, dengan teknik pelatihannya yaitu pemain yang dibatasi dan ukuran lapangan yang diperkecil. Ukuran lapangan didesain dengan ukuran yang ditentukan serta jumlah pemain yang ditentukan pula sesuai dengan ukuran lapangan tersebut (Muzaffar & Saputra, 2019). Sehingga dengan ini, pelatih mudah mengobservasi, mengawasi, dan mengontrol pemain saat melakukan kesalahan dalam latihan ini. Latihan *small sided games* adalah program latihan yang dimodifikasi berdasarkan jumlah pemain, ukuran lapangan, durasi waktu, serta sarana dan prasarana yang telah disesuaikan melalui penilaian ahli. Beberapa contoh bentuk latihan *small sided games* antara lain "1v1, 2v1, 3v1, permainan kucing-kucingan", 3v2 dengan 1 gawang, 3v2 dengan 2 gawang, 4v4, 3v3, 2v2, dan lain sebagainya.

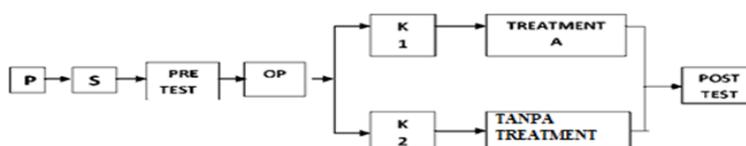
Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan bakat siswa. Kegiatan ini biasanya melibatkan seleksi untuk membentuk tim yang nantinya bisa bermain di kompetisi. Kegiatan ekstrakurikuler memungkinkan siswa untuk meningkatkan keterampilannya melalui pelatihan khusus yang disesuaikan dengan minat olahraganya. Hal ini sangat penting untuk menghasilkan benih yang berkualitas dan mencapai hasil yang maksimal. Ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 22 Bandar Lampung cukup banyak peminatnya. Pada tahun 2023 terdapat 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Hal tersebut tentunya sangat mendukung berjalannya ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan prestasi sekolah. Fasilitas penunjang dari kegiatan futsal di sekolah tersebut masih kurang memadai. Berdasarkan latar belakang masalah seperti

yang diuraikan diatas maka penulis akan melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Pendekatan Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung”.

2. Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design*, yaitu jenis eksperimen yang dianggap sudah baik karena sudah memenuhi persyaratan. Yang dimaksud dengan persyaratan dalam eksperimen adalah adanya kelompok lain yang tidak dikenal eksperimen dan ikut mendapat pengamatan. Dengan adanya kelompok lain yang disebut kelompok pembanding atau kelompok kontrol ini akibat yang diperoleh dari perlakuan dapat diketahui secara pasti karena dibandingkan dengan yang tidak mendapat perlakuan (Arikunto, 2010). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang anggota aktif siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Menurut (Sugiyono, 2010) Sampel merupakan sebagian bagian dari populasi yang mewakili jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini objek yang akan di teliti yaitu anggota aktif siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Sampel penelitian ini ditentukan sebanyak 20 peserta didik, dengan alasan karena sampel yang diambil hanya anggota ekstrakurikuler kelas VII dan VIII. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pra-uji (pre-test dan post-test) dengan kelompok kontrol sebagai pembanding. Semua peserta akan diberikan tes awal (pre-test) untuk mengukur kemampuan passing mereka sebelum mengikuti program latihan *Small Side Games*. Setelah mengikuti program latihan, peserta akan menjalani tes akhir (post-test) untuk mengevaluasi perubahan dalam keterampilan passing mereka.

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

- P : Populasi
- S : Sampel
- Pre-test* : Tes keterampilan *passing*
- OP : *Ordinal pairing* pengelompokkan
- K1 : Kelompok eksperimen
- K2 : Kelompok *control*
- Treatment A : Kelompok eksperimen (latihan keterampilan *passing*)
- Treatment B : Tidak diberi perlakuan
- Post-test* : Tes akhir keterampilan *passing*

Kemudian dilakukan perangkingan, dari skor atau poin tes *control* yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas *kriterium ordinal* (Hadi, 2000), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *Ordinal Pairing*, sebagai berikut:



Gambar 2. *Ordinal Pairing*

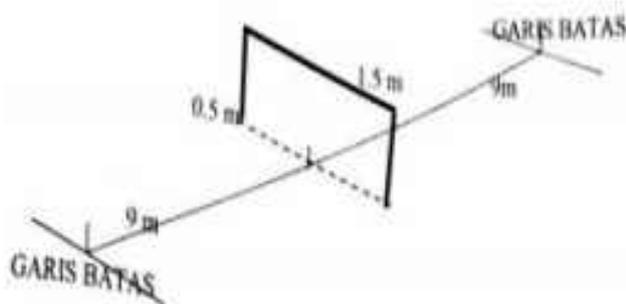
Setelah sampel dikelompokkan dan tingkat skor atau poin yang diperoleh disamakan, perlakuan atau treatment akan diberikan sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menjalani perlakuan dalam waktu yang telah ditentukan, semua sampel akan menjalani tes akhir yang prosedurnya sama dengan tes awal. Hasil tes awal dan tes akhir kemudian dibandingkan untuk melihat apakah ada pengaruh dari pendekatan latihan *small side games* terhadap keterampilan *passing*,

berdasarkan perubahan skor atau poin yang diperoleh.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta disesuaikan dengan tes passing futsal (Wardana, 2015). Hasil uji validitas menunjukkan nilai 0,710 dan reliabilitas sebesar 0,703. Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan passing. Salah satu kekurangan dari tes ini adalah jarak batas passing yang terlalu jauh, serta ketidakjelasan fungsi jarak 9 meter setelah testee berhasil melewati 9 meter awal bidang sasaran. Namun, kelebihan dari tes ini adalah kemudahan pelaksanaannya. Instrumen ini juga sudah dilengkapi dengan norma yang dapat dijadikan acuan dalam menilai keterampilan passing para atlet futsal. Adapun cara pelaksanaan tes *passing* futsal adalah sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: Bola futsal, meteran, gawang kecil dan *cone*

2. Pelaksanaan: Bola diletakan dibelakang garis batas, testee berdiri di belakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali.



Gambar 3. Lapangan Tes Mengoper Bola Rendah

Sumber: (Irianto, 2010)

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 dikelompokkan dalam tabel penilaian angka patokan agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Setiap kali tendangan yang masuk diberikan

skor 1, Sedangkan untuk 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 1. Penilaian Angka Patokan

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

Sumber : (Setyadi, 2016)

3. Hasil dan Pembahasan

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan data *posttes* yang dilakukan di lapangan futsal Srikandi dan lapangan futsal Amigos. Di antarapretest dan posttest terdapat eksperimen yang dilakukan sebanyak 14 kali. Dalam seminggu treatment dilakukan sebanyak 3 kali yang dilaksanakan di lapangan futsal Srikandi. Deskripsi data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, median, modus, dan standar deviasiyang dapat digunakan untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknikanalisis selanjutnya. Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t.

Tabel 2. Hasil Penelitian Keterampilan *Passing* Futsal

No.	Hasil	Kelompok			
		Eksperimen		Kontrol	
		Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
1	N	10	10	10	10
2	Rerata	6,4	8,2	6,2	6,5
3	Median	6,5	8	6	7
4	Modus	8	8	6	7
5	SD	1,77	1,13	1,39	1,35

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji *lilliefors* (Sudjana, 2005:466). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

No.	Variabel	Data	L _{hitung}	L _{tabel}	Kesimpulan
1	Kelompok Eksperimen	<i>Pretest</i>	0,228	0,258	Normal
		<i>Posttest</i>	0,173	0,258	Normal
2	Kelompok Kontrol	<i>Pretest</i>	0,156	0,258	Normal
		<i>Posttest</i>	0,166	0,258	Normal

Kriteria pengujian adalah;

Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal

sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau tidak. Adapun hasil perhitungan homogenitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

No.	Data	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
1	Tes awal	1,613	3,179	Homogen
2	Tes akhir	1,422	3,179	Homogen

Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara membandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen.

3. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan uji t. Data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *passing* dengan latihan *Small Side Games* dapat meningkatkan kemampuan *passing* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Hasil uji hipotesis data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dalam tabel berikut ini:

Tabel 5. Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji	Data	t hitung	t table	Kesimpulan
Pengaruh	Tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen.	6,271	2,101	Ada pengaruh yang signifikan
Pengaruh	Tes awal dan tes akhir Kelompok kontrol.	1,415	2,101	Tidak Ada pengaruh yang signifikan

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 6,271 > t_{tabel} = 2,101$ taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 10-1 = 9$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pendekatan latihan *small side games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Sedangkan untuk hasil uji pengaruh data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dijabarkan dalam sebagai berikut:

Dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 1,415 < t_{tabel} = 2,101$, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = N-1 = 10-1 = 9$, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Dan untuk hasil uji perbandingan data hasil *post test* kelompok treatment dengan kelompok kontrol dijabarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 6. Perbandingan Tes Akhir Kelompok *Treatment* dan Kelompok Kontrol

Data	N	Rata-rata	T Hitung	T Tabel	Ket
<i>Pretest</i>	10	6,4	3,041	2,101	Pengaruh Signifikan
<i>Post Test</i>	10	8,2			

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 3,041 > t_{tabel} = 2,101$, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = n_1+n_2-2 = 20-2 = 18$, Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan *passing* dengan latihan *Small Side Games* berpengaruh terhadap keterampilan *passing* futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Artinya dengan memberikan perlakuan berupa latihan *passing* dengan metode latihan *Small Side Games* dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan latihan ini lebih efektif dan dapat digunakan sebagai program latihan.

Tabel 7. Perbandingan Tes Awal Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Data	N	Rata-rata	T Hitung	T Tabel	Ket
<i>Pretest</i>	10	6,2	0,280	2,101	Tidak Ada Pengaruh Signifikan
<i>Post Test</i>	10	6,5			

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 0,280 < t_{tabel} = 2,101$, taraf signifikan α 5%, derajat kebebasan $dk = n_1+n_2-2 = 20-2 = 18$, yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan data hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol.

Pembahasan

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t untuk mengetahui pengaruh penerapan pendekatan latihan *small side games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal. Hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil keterampilan *passing* siswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung untuk aspek keterampilan adalah $t_{hitung} = 3,041 > t_{tabel} = 2,101$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *small side games* terhadap keterampilan *Passing* pada siswa Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung dinyatakan diterima. Artinya penerapan latihan *small side games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Sedangkan

Hasil uji-t kelompok kontrol ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = 0,143 < t_{tabel} = 2,101$, berarti tidak ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

Dari hasil penelitian menjelaskan bahwa metode latihan *small side games* mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan *passing* dikarenakan pada latihan ini memiliki ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah sentuhan pada bola yang dibatasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Bachtiar et al., 2025; Kusuma & Purnomo, 2020; Muzaffar & Saputra, 2019; Roni et al., 2018; Setyadi, 2016) yang menyatakan bahwa metode latihan *small side games* diantaranya adalah dapat melatih untuk meningkatkan keterampilan *passing* (*skill*), waktu untuk bermain lebih panjang, lebih banyak melakukan sentuhan ke bola, bertahan dan menyerang dilakukan lebih banyak, kesempatan mengambil keputusan lebih banyak, sehingga dapat melatih mental, fisik, dan teknik mereka untuk lebih tenang dalam penguasaan bola yang akan menambah keterampilan *passing*.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari pendekatan latihan *Small Side Games* terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok treatment dengan kelompok kontrol terhadap keterampilan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

5. Referensi

- Agung Dwinka, A. (2023). *Analisis Kondisi Fisik Team Futsal Di SMKN 3 Lebong*. Universitas Dehasen Bengkulu.
- 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.
- Anbi, M., Alsaudi, A. T. B. D., & Suyatno, S. (2021). Peningkatan Akurasi Passing Menggunakan Media Target Kardus Pada Permainan Futsal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 260–267.
- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 173.
- Bachtiar, E. F., Imanudin, I., Rusdiana, A., & Fadli, M. (2025). Pengaruh Latihan Small Sided Games Dengan Metode Interval Terhadap Peningkatan Anaerobik Laktasid. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 66–74.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. *Int J Adv Sci Technol*, 29(3), 429–441.
- Faruq, M. M. (2007). *100 permainan kecerdasan kinestetik*. Grasindo.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
- 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.
- Hadi, S. (2000). *Metode Research Jilid I*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hakim, H., Sutriawan, A., Hasanuddin, M. I., & Syafruddin, M. A. (2025). Pelatihan

Small Side Games Bagi Atlet Futsal Kota Makassar. *PROFICIO*, 6(1), 290–294.

Halim, S. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal*. MediaPressindo.

Irawan, A. (2009). Teknik dasar modern futsal. *Jakarta: Pena Pundi Aksara*.

Irianto, S. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Yogyakarta: FIK UNY*.

Karimullah, M., & Hadi, S. R. (2021). Pengaruh Modifikasi Permainan Futbas terhadap Ketepatan Passing Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiyah 4 Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 181–188.

Kusuma, E. T., & Purnomo, M. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2max Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Labschool Unesa. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).

Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.

Muryadi, A. D., & Hakim, A. R. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Mayong Kabupaten Jepara. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(1).

Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 1 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(2), 81–88.

Puriana, R. H., & Kurniawan, D. (2023). Pengaruh Latihan Small Sided Games 3v3 Dan 4v4 Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Futsal Putra Di Lamongan. *Jemani (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 7(01).

Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.

Riyoko, E., & Al Ghani, M. (2022). *Kebijakan Pemerintah Pada Bidang Olahraga Di Musi Banyuasin*. Bening Media Publishing.

- Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Mahardhika Fc. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 218–226.
- Setyadi, A. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(8).
- Silalahi, B. T., & Permono, P. S. (2021). Pengembangan Aplikasi Small Sided Games Sepakbola Under 14 Berbasis Android. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(1), 1–9.
- Sugiyono, D. (2010). *Memahami penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tenang, J. D. (2007). *Jurus pintar main bola*. DAR! Mizan.
- Wardana, D. F. (2015). Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan passing dan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di sman 1 maospati. *Skripsi. FIK UNY*.