

# **Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Sepakbola Pemain SMP Pembangunan UNP Kota Padang**

**Ilham Akbar<sup>1\*</sup>, Alnedral<sup>2</sup>, Roma Irawan<sup>3</sup>, Desi Purnama Sari<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [akbarilham1313@gmail.com](mailto:akbarilham1313@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Passing* pemain Sepakbola SMP Pembangunan UNP Kota Padang. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *Passing* diantaranya yaitu *Small Sided Games*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh *Small Sided Games* terhadap Kemampuan *Passing* Sepakbola SMP Pembangunan UNP Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Sepakbola SMP Pembangunan UNP Kota Padang dimulai dari bulan Desember sampai Januari 2024. Populasi penelitian ini terdiri dari 25 siswa dari sekolah menengah UNDP di Padang. Teknik *pengambilan* sampel secara acak digunakan dan jumlah sampel adalah 20 orang. Data dikumpulkan *melalui tes*. Tes terdiri dari *pre-test*, 16 wawancara dengan *mini-games* dan *post-test*. Data dianalisis dan hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan uji-t pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Jika  $t_{hitung} = 4,091$ ,  $t_{tabel} = 2,101$  dan  $n = 9$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,091 > 2,101$ ) dan hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini diterima, yaitu *mini-game memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mini-game memiliki pengaruh terhadap performa pemain dalam tim sepak bola UNP*. Dengan kata lain, *mini-game efektif dalam meningkatkan performa pemain di tim sepak bola Universitas Batangas UNP*.

**Kata kunci:** Metode Latihan *Small Sided Games*, *Passing*, Sepakbola

## ***The Effect of Small Sided Games Training Method on Football Passing Ability of UNP Development Junior High School Players in Padang City***

### **ABSTRACT**

*The problem in this research is the low passing ability of Padang City UNP Development Middle School football players. There are many training methods that can improve passing skills, including Small Sided Games. This research aims to see whether there is an influence of Small Sided Games on the Football Passing Ability of Padang City UNP Development Middle Schools. This type of research is a quasi-experiment carried out on the soccer field of UNP Development Middle School in Padang City starting from December to January 2024. The population in this research is 25 players from UNP Development Middle School in Padang City. Sampling used a purposive sampling technique with a sample size of 20 people. Data collection was carried out by passing test. The test consists of a pre-test first, then treatment is given in 16 meetings using Small Sided Games and ends with a post test. Data analysis and research hypothesis testing used the t-test with a significant level of  $\alpha = 0.05$ . It is accepted that there is an influence of small sided games on increasing passing football players at UNP Development Middle School in Padang City.*

**Keywords :** *Keywords: Small Sided Games, Passing, Football Training Methods*

---

## PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi pemain ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak factor. factor tersebut dapat dikelompokkan menurut Cone, John R. (2012) :“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Ellena , Allan, and Paul, (2013) Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari potensi yang ada pada diri pemain atau dengan kata lain bersumber dari kemampuan pemain itu sendiri secara keseluruhan baik itu kemampuan fisik, teknik dan taktik maupun kemampuan mental.

Filipe dan Mendes, (2014) sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang dapat mempengaruhi performa pemain yang berasal dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, uang, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain-lain. Gregory dan Stone, (2015) "Peningkatan performa juga didukung oleh berbagai faktor seperti fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, kebugaran pemain, nutrisi, dll. Aspek fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek yang penting dalam upaya memaksimalkan performa. Menurut Yuliantra (2018) Sepak bola adalah olahraga tim yang membutuhkan kerja sama antar pemain dan keterampilan motorik individu yang matang untuk dapat menangani bola dengan baik.

Afrizal S (2018) Di tingkat provinsi Sumatera Barat, peran pembinaan sepakbola dalam menghasilkan dan memajukan prestasi sudah bukan rahasia lagi, terbukti dengan seringnya penyelenggaraan event-event sepakbola dikalangan pelajar, seperti Liga Pendidikan, Pesta Pelajar, turnamen sepakbola mini terbuka dan event pertandingan sepakbola lainnya, Anthony dan Perry (2014) Hal ini bertujuan agar para pemain mendapatkan wadah yang tepat untuk menyalurkan bakat dan minatnya dalam olahraga sepakbola.

Arwandi dan Ardianda (2018) Di kota Padang, sepak bola merupakan olahraga yang paling disukai dan paling banyak diminati oleh semua kalangan, terbukti dengan banyaknya klub sepak bola di kota Padang dan seringnya penyelenggaraan pertandingan sepak bola. Hal ini merupakan bukti dari apa yang dilakukan Kota Padang dalam hal pemanduan bakat, pembibitan, produksi dan pengembangan prestasi pemain muda untuk menjadi pemain yang profesional dan membanggakan.

Di tim SMP Pembangunan UNP Kota Padang pada saat sekarang ini dalam masa persiapan untuk mengikuti liga pendidikan kota padang. Untuk bisa berprestasi pada liga pendidikan ini tentunya banyak factor yang harus di perhatikan oleh pengurus tim dan juga pelatih. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan coach Qadavi di lapangan pada saat tim SMP pembangunan melakukan pertandingan ujicoba dan Latihan, penulis mengamati langsung di lapangan pada saat game, masih rendahnya kemampuan Teknik *Passing* yang dimiliki Pemain SMP Pembangunan UNP, pada saat berada dilapangan ataupun pada saat latihan, banyak diantara pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan Teknik (*Passing* ).

Nasrullah, dkk (2022). Dalam usaha meningkatkan kemampuan *Passing* Pemain SMP Pembangunan UNP Metode latihan diberikan kepada pemain, dan metode latihan terdiri dari *bermain di sisi kecil dan melatih daya ledak otot betis*. Gafar, Sin & Arifan(2023) Metode ini diterapkan sedemikian rupa untuk mencapai hasil yang diharapkan. Peningkatan tersebut antara lain disebabkan karena metode latihan yang akan diterapkan dengan eksekusi yang maksimal untuk meningkatkan kemampuan *passing* para pemain di Sekolah Pembinaan Usia Dini UNP. Oleh karena itu, berdasarkan pengamatan penulis, metode latihan ini cocok untuk meningkatkan kemampuan *passing* para pemain di Sekolah Pembinaan Usia Dini UNP.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa metode kepelatihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambatnya peningkatan kemampuan *passing* pemain di Sekolah Pembinaan Usia Dini Pembangunan UNP. Untuk mengatasi masalah di atas, pelatih harus menciptakan lingkungan kepelatihan yang memberikan energi kepada para pemain agar dapat menguasai kemampuan *passing* dengan baik. Dengan demikian, metode kepelatihan yang disajikan dapat mengaktifkan para pemain dalam menaklukkan *passing* . Dengan demikian, diharapkan metode kepelatihan dengan menggunakan *mini games* dan latihan kekuatan akan memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan *passing*.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental semu. Tujuannya adalah untuk "melihat apakah ada pengaruh perlakuan antara sebab dan akibat dengan cara membandingkan variabel yang dikontrol (*variabel independen dan variabel dependen*)". Sugiyono (2010:41). Penelitian ini menggunakan *desain pretest-posttest satu kelompok*. Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh metode latihan dengan penyampaian materi latihan menggunakan latihan *mini-game* terhadap penguasaan materi latihan *passing* atas *pada* pemain sekolah menengah di United Nations Secondary School Development Programme (UNSDP). Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh anggota kelompok dari kelompok pemula hingga kelompok senior yang terdiri dari 31 orang. Berdasarkan pertimbangan bahwa jumlah pemain yang terdaftar didalam eksskul sebanyak 31 orang tetapi peneliti hanya mengambil sampel pemain sebanyak 20 orang pemain

## HASIL

### 1. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Frekuensi BMI

NO	Kelompok					
	Data	N	Mean	Sd	Max	Min
1	Pre test	20	7	1.76	12	4
2	Post test	20	10	1.57	13	7

Sesuai dengan tujuan penelitian maka data penelitian dideskripsikan melalui tabel distribusi frekuensi dan histogram. Berikut ini akan dipaparkan tentang deskripsi dari bentuk tes yang dilakukan selama eksperimen hasil tes awal dan hasil tes akhir

### 2. Variabel Pre Test

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek	Frek Relatif
			Absolut	(%)
1	$X < 7$	Kurang Sekali	10	50
2	8–9	Kurang	9	45
3	10–11	Sedang	0	0
4	12–14	Baik	1	5

5	X >14	Baik Sekali	0	0
Jumlah			20	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 1 orang 5% (baik), 9 orang 60% (kurang), 10 orang 50 (buruk).

### 3. Variabel Post Test

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	X <7	Kurang Sekali	1	5.00
2	8–9	Kurang	4	20.00
3	10–11	Sedang	10	50.00
4	12–14	Baik	5	25.00
5	X >14	Baik Sekali	0	0.00
Jumlah			20	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 5 orang 25% (baik), 10 orang 50% (sedang), 4 orang 20% (kurang). 1 orang 5% (kurang sekali)

### 4. Variabel kelincahan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	< 11,2	Baik Sekali	0	0.00
2	11,2 – 13,3	Baik	7	58.33
3	13,4 – 15,5	Cukup	4	30.21
4	15,6 – 17,8	Buruk	1	8.33
5	> 17,8	Buruk Sekali	0	0.00
Jumlah			12	66.67

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang memiliki kelincahan pada kategori baik adalah 7 orang (58,33%), dan dalam kategori cukup adalah 4 orang (33,33).

## PEMBAHASAN

Hipotesis menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan permainan di lapangan kecil dengan *kemampuan* siswa sekolah menengah.

Pengaruh ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata nilai pre-test dan tes akhir. Rata-rata peningkatan *kemampuan untuk berhasil* pada pre-test naik dari 7 menjadi 10 (peningkatan sebesar 3). Berdasarkan hasil perhitungan data pre-test dan tes akhir dengan menggunakan statistik uji-t, latihan mini-game memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *kemampuan keberhasilan*. Hal ini terbukti setelah dilakukan uji-t, diperoleh  $t_{hitung} = 4,09$  sedangkan  $t_{tabel} = 2,101$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 20$  dan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,09 > 2,101$ ). Dengan kata lain, hipotesis penelitian yang diajukan diterima (signifikan).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan skittles berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* Fitrah Arifan & Oktavianus (2024). menyatakan bahwa, "*latihan skittles* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain futsal". Smith, Robert (2006): "Latihan umpan pendek adalah metode pengulangan proses latihan dari yang mudah ke yang sulit tergantung pada tingkatannya". dampak penelitian ini mendukung penelitian yang terdahulu yang diteliti oleh (Putra, 2023), (Sabatini, 2017) dan (Rustiawan, 2020). Hasil penelitian-penelitian tersebut juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pelatihan perbandingan *keberhasilan* terhadap peningkatan *tingkat keberhasilan*. Secara teoritis, menurut (Suniawan, F., & Irwan) "salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk *sukses* adalah latihan yang konsisten".

## **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan mini-game memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan pemain UNDP di kelas-kelas sekolah menengah pertama. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan skor rata-rata pada pre-test dan tes akhir. Skor rata-rata dalam tes 'kemampuan untuk berhasil' meningkat dari 7 menjadi 10 (meningkat 3 poin) pada pre-test, yang menunjukkan bahwa penggunaan *pelatihan* mini-game mencapai peningkatan skor tes 'kemampuan untuk *berhasil*'.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anthony N. Turner & Perry F. Stewart (2014) *Strengths and Conditions for Soccer Players, Vol 36 augustus 2014, Strength and Conditioning Journal*

- Afrizal S (2018), “ Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola, Volume 3 no 02, 31 januari 2019, Jurnal Performa Olahraga
- Arwandi J, Ardianda E (2018) Latihan Zig-Zag Rundan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Renang. Vol 3 01 (2018) : Peforma olahraga
- Gregory Haff and Michael H. Stone, (2015) Methods of Developing Power With Special Reference to Football Players, Vol 37, 06, December 2015, *Strength and Conditioning Journal*
- Fitrah, A., Arifan, I., S, A., & Oktavianus, I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 4(3), 486-497.
- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB. *Jurnal Patriot*, 2(1), 220-233
- Muhammad Qadavi, Randa Eka Putra, John Arwandi (2019) *The Effect of Exercise Methods on Passing Capability of Football Club Players of Padang, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 460, 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*
- Paul La Bounty and Bill I. Campbell (2011) *Strength and Conditioning Considerations for Mixed Martial Arts, Vol 33, 01, February 2011, Strength and Conditioning Journal*
- Putra, R., Alnedral, A., Arwandi, J., & Yendrizar, Y. (2024). Pengaruh Model Latihan Feinting Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pemain Academy Tunas Harapan
- Ridwan, Roma.I (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Vol 3 01 (2018). *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72

- Smith, Robert (2006) "Movement in the Sand Training Implications for Football".  
Strength and Conditioning Journal: October 2006 - Volume 28 - Issue 5 - p 19-21  
Department of Physical Activity and Sport Sc
- Nasrullah, F., Maidarman, M., Irawan, R., Soniawan, V., arwandi, john, Afrizal.S, A., & Arifan, I. (2022). Tinjauan Kemampuan Shooting dan Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 2(4), 173-186.
- Rahman, A., irawan, roma, s, afrizal, & lesmana, heru. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 1(3), 98-111.
- Gafar, M., Sin, T., S, A., & Arifan, I. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Gladiator*, 3(3), 135-145.
- Yuliandra, E., Alnedral, A., & Fardi, A. (2018). Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2), 42-53.