

Pengaruh Latihan Small-Sided Games (SSG) terhadap Ketepatan Passing pada Pemain Sepak Bola SSB Tirta U-15

Tito Ahmad Alfarizi^{1*}, Alex Aldha Yudi², Roma Irawan³, Vega Soniawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: titoahmadalfaridzi2406@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini didasari oleh masih rendahnya ketepatan passing pemain SSB Tirta U-15 yang tampak dari banyaknya kesalahan passing baik saat latihan maupun pertandingan. Ketepatan passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola karena berfungsi untuk mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, serta membuka peluang untuk mencetak gol. Untuk meningkatkan akurasi passing, salah satu metode pelatihan yang dapat digunakan adalah *Small Sided Games*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan *Small Sided Games* terhadap akurasi passing pemain SSB Tirta U-15. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan *Desain Pretest - Posttest* Satu Kelompok. Populasi penelitian terdiri dari 15 atlet SSB Tirta U-15, dan semuanya dipilih sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes ketepatan passing. Perlakuan diberikan sebanyak 16 kali dalam bentuk sesi pelatihan *Small Sided Games*. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal dan homogen. Skor pra-uji rata-rata 6,46 meningkat menjadi 8,13 pada pasca uji. Hasil uji-t menunjukkan nilai t terhitung sebesar 4,608 yang lebih tinggi dari nilai t kritis sebesar 2,048 pada tingkat signifikansi 0,05. Kesimpulannya, latihan *Small Sided Games* (Permainan Sisi Kecil) memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan akurasi umpan pemain SSB Tirta U-15.

Kata Kunci: *Small Sided Games* (SSG), ketepatan passing, sepak bola, SSB Tirta U-15.

The Effect of Small-Sided Games (SSG) Training on Passing Accuracy Among SSB Tirta U-15 Soccer Players

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the low level of passing accuracy among SSB Tirta U-15 players, as indicated by the frequent passing errors observed during training sessions and matches. Since passing accuracy is a fundamental skill that supports ball possession, attack development, and goal-scoring opportunities, an effective training method is needed to improve this ability. Therefore, this research aimed to examine the effect of Small Sided Games (SSG) training on the passing accuracy of SSB Tirta U-15 players using a pre-experimental One Group Pretest–Posttest Design. The study involved 15 athletes selected through purposive sampling, with passing accuracy measured using a passing accuracy test. The participants received 16 sessions of Small Sided Games training, and the collected data were analyzed using normality and homogeneity tests followed by a paired t-test. The results showed that the data were normally distributed and homogeneous, while the mean passing accuracy score increased from 6.46 in the pre-test to 8.13 in the post-test. Furthermore, the calculated t-value (4.608) was higher than the critical t-value (2.048) at the 0.05 significance level, indicating that Small Sided Games training had a significant positive effect on improving the passing accuracy of SSB Tirta U-15 players.

Keywords: *Small Sided Games* (SSG), passing accuracy, soccer, SSB Tirta U-15.

PENDAHULUAN

Sepak bola dalam bahasa Inggris disebut football atau sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola, biasanya terbuat dari kulit, dan dimainkan oleh dua tim. Tiap tim terdiri dari 11 pemain utama dan beberapa pemain cadangan (Mandalika, 2024). Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin (Nasution, 2018), sekaligus berupaya menahan atau menggagalkan serangan lawan agar gawangnya tidak kebobolan (Keolahragaan et al., 2020). Tidak terkecuali di Indonesia, masyarakat umum sangat menyukai sepak bola. Hal ini terlihat dari banyaknya orang yang datang ke lapangan sepak bola, baik pria maupun wanita, dengan alasan yang beragam. Kehadiran mereka mencerminkan adanya ketertarikan masyarakat terhadap olahraga sepak bola. Sebagian hadir untuk bermain sepak bola semata-mata guna mengisi waktu luang, sebagian lain bertujuan meningkatkan kemampuan bermain, bahkan ada pula yang datang hanya untuk menyaksikan pertandingan sepak bola tersebut.

Passing merupakan teknik fundamental dalam permainan sepak bola yang memiliki fungsi vital, baik untuk mempertahankan bola, menyusun serangan, maupun menciptakan peluang mencetak gol. Ketepatan dalam melakukan passing menjadi kunci utama dalam mengalirkan bola dengan efektif dan efisien antar pemain. Keterampilan passing merupakan keterampilan motorik terbuka yang dipengaruhi oleh kecepatan berpikir, persepsi ruang, serta kualitas pengambilan keputusan dalam waktu singkat (Nurhayati et.al, 2021). Oleh sebab itu, pelatihan keterampilan passing harus menjadi prioritas dalam program pembinaan pemain, terutama di kelompok usia remaja yang sedang berada dalam masa perkembangan kemampuan teknik dasar. SSB Tirta U-15 merupakan salah satu tim pembinaan usia muda yang berasal dari Kota Padang, Sumatera Barat. Tim ini berada di bawah naungan klub SSB Tirta dan secara aktif mengikuti berbagai kompetisi kelompok umur. Kategori U-15 merujuk pada kelompok pemain berusia maksimal 15 tahun, yang merupakan fase penting dalam pembinaan teknik dasar dan pengembangan potensi pemain ke jenjang prestasi yang lebih tinggi.

Pada kelompok usia remaja, seperti para pemain U-15, penguasaan teknik dasar perlu ditanamkan secara sistematis dan terarah karena tahap ini merupakan awal pembinaan menuju jenjang yang lebih tinggi. Di klub SSB Tirta U-15, sebagai salah satu wadah pembinaan pemain muda, pengembangan kemampuan teknis seperti passing memegang peran yang sangat penting untuk terus ditingkatkan. Berdasarkan hasil pengamatan melalui metode tally, tercatat bahwa terdapat 15 kali kegagalan dalam melakukan passing yang dilakukan oleh pemain SSB Tirta selama berlangsungnya pertandingan. Kegagalan passing tersebut mengakibatkan hilangnya penguasaan bola serta memberi kesempatan bagi lawan untuk melakukan serangan balik yang berujung pada kebobolan. Temuan ini memperlihatkan bahwa aspek ketepatan passing masih menjadi kelemahan yang perlu diperbaiki secara serius dalam sesi latihan.

Salah satu model latihan yang dinilai efektif untuk meningkatkan mutu teknik serta kemampuan pengambilan keputusan dalam permainan adalah Small Sided Games (SSG). Melalui metode ini, pemain dituntut untuk berpikir lebih cepat, membuat keputusan, dan melatih keterampilan dasar seperti passing dalam konteks yang menyerupai situasi pertandingan sesungguhnya. Small Sided Games merupakan bentuk latihan permainan sepak bola dengan jumlah pemain dan ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan permainan standar. Dalam

format ini, pemain lebih sering terlibat dalam permainan, lebih banyak menyentuh bola, serta dihadapkan pada situasi permainan yang menuntut pengambilan keputusan cepat dan penguasaan teknik dasar yang baik. Latihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis seperti passing, tetapi juga meningkatkan aspek taktis, koordinasi tim, dan kebugaran fisik (Yudi, 2019).

Cara meningkatkan presisi umpan dalam bermain sepak bola adalah dengan melakukan berbagai metode latihan, salah satunya adalah Small Sided Games (SSG). Program latihan perlu dirancang dengan cermat dan hati-hati dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan serta tingkat intensitas yang tepat (Aziz & Yudi, 1992). Latihan ini menciptakan situasi permainan dengan jumlah pemain dan luas lapangan yang lebih kecil, sehingga memungkinkan pemain untuk lebih sering menyentuh bola dan terlibat aktif dalam pengambilan keputusan selama permainan. latihan SSG tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga secara simultan melatih kebugaran fisik, konsentrasi, dan kecerdasan bermain dalam tekanan waktu dan ruang yang terbatas (Kusnandar et.al 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, yaitu dengan desain satu kelompok pra-uji dan pasca-uji. Dalam desain ini, hanya ada satu kelompok penelitian yang diberi perlakuan tanpa melibatkan kelompok kontrol. Sebelum sampel yang diberi perlakuan diberikan, semua peserta mengikuti tes awal untuk mengukur kemampuan mereka dalam passing secara awal. Selanjutnya, sampel mengikuti program latihan Small Sided Games yang diadakan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah seluruh program latihan selesai, dilakukan *post-test* untuk mengetahui perubahan kemampuan ketepatan passing setelah mengikuti latihan.

Penelitian dilaksanakan di SSB Tirta Padang yang beralamat di Lapangan SMA Negeri 2 Padang dilakukan di SSB Tirta Padang yang beralamat di Lapangan SMA Negeri 2 Padang. Populasi populasi yang diteliti terdiri dari seluruh 15 anggota SSB Tirta usia kelompok U-14 hingga U-16. Pengambilan sampel digunakan bertujuan di dalam dalam persiapan sampel, oleh karena itu sampel penelitian terdiri dari 15 atlet putra SSB Tirta U- persiapan sampel, yang memenuhi kriteria penelitian. Oleh karena itu, sampel penelitian terdiri dari 15 atlet putra SSB Tirta U -15 yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data ialah tes ketepatan passing. Pelaksanaan tes dilaksanakan dengan cara pemain melakukan passing bola ke sasaran dari jarak 10 meter sebanyak 10 kali percobaan, terdiri 5 passing kaki kanan bagian dalam dan 5 kali passing kaki kiri bagian dalam. Setiap *passing* yang masuk ke sasaran dapat skor 1, sedangkan *passing* yang tidak tepat sasaran dapat skor 0. Jumlah skor yang diperoleh digunakan sebagai nilai kemampuan passing pemain.

Data penelitian diperoleh dari hasil ujian pra dan ujian pasca. Sebelum menguji hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas agar dapat memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis parametrik. Selanjutnya uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t pada tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh latihan Small Sided Games (SSG) terhadap kemampuan passing pemain SSB Tirta U-15.

HASIL

Penelitian ini mengumpulkan data *pre-test* dan *post-test* dari kedua kelompok perlakuan Deskripsi. data hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Data hasil *pres-test* dan *pos-test*

Sumber variasi	N	Nilai Maksimum	Nilai Minimum	Rentang	Mean
<i>Pre-test</i>	15	8	5	3	6,46
<i>Post-test</i>	15	10	7	3	0,92

Setelah mengikuti program latihan Small Sided Games selama 16 kali pertemuan, hasil ujian akhir menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan passing . Nilai tertinggi sekarang adalah 10 dan nilai terendah menjadi 7, sedangkan rentang nilai tetap 3. Hasil post - test rata-ratanya naik menjadi 8,13 dengan standar deviasi 0,92. Nilai rata - rata meningkat dari 6,46 menjadi 8,13, yang menunjukkan bahwa latihan Small Sided Games memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan passing pemain.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	L_{Hitung}	L_{Tabel}	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,203	0,227	Normal
<i>Post Test</i>	0,225		

Pada table diatas dapat dilihat bahwa hasil dari $L_{Hitung} < L_{Tabel}$. Maka bisa disimpulkan bahwa data diatas berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

F_{Hitung}	F_{Tabel}	Keterangan
1,33	2,46	Homogen

Pada table diatas dapat dilihat $F_{Hitung} < F_{Tabel}$. Maka disimpulkan bahwa data homogen.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Kemampuan Teknik Passing	Mean	SD	T_{hitung}	T_{tabel}	Hasil Uji
<i>Pre-Test</i>	8,13	0,84	4,608	2,048	Signifikan
<i>Pro-Test</i>	6,47	1,12			

Berdasarkan hasil yang didapatkan, maka bisa dikatakan Latihan *Small Sided Games* berpengaruh pada ketepatan *passing* pemain U-15 SSB Tirta ($T_{Hitung} = 4,608 > T_{Tabel} = 2,048$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini dilakukan berdasarkan kesimpulan dari hasil analisis statistika dan kajian teori. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $T_{Hitung} = 4,608 > T_{Tabel} = 2,048$ pada taraf signifikansi 0,05 pada jumlah sampel 15 dengan nilai *mean pre-test* 8,13 dan *pos-test* 6,47. Maka bisa disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, adanya pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap ketepatan passing pemain U-15 SSB Tirta. Peningkatan kemampuan passing tersebut menunjukkan metode latihan diterapkan mampu membantu pemain mengembangkan keterampilan teknik dasar sepak bola secara lebih efektif melalui situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya (Harsono, 2018).

Pelatihan dilakukan sebanyak 16 kali dengan program latihan yang diberikan. Latihan tiga kali dalam seminggu secara lebih lanjut. Variasi model latihan semakin hari semakin beragam, bentuk latihan terus berubah dengan menambahkan model-model yang berbeda dan membuat banyak sentuhan bola. *Small Sided Games* atau SSG adalah permainan sepakbola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Permainan ini merupakan cara yang bagus bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan (Yudi, 2019). Permainan sisi kecil merupakan cara yang sangat baik untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran tubuh (Mielke, 2007:127).

Latihan *Small Sided Games* adalah suatu latihan dilaksanakan dalam area permainan lebih kecil dengan jumlah pemain lebih sedikit dibandingkan permainan sepak bola normal. Kondisi tersebut membuat setiap pemain memperoleh lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi pada bola, melakukan *passing*, menerima umpan, dan mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. SSG merupakan metode latihan yang mampu mengintegrasikan berbagai unsur permainan sepak bola secara bersamaan, seperti teknik, taktik, fisik, dan aspek pengambilan keputusan (Yudi, 2019). Pendapat tersebut didukung oleh (Hill-Haas et al. 2011) yang menyatakan bahwa latihan SSG dapat meningkatkan keterlibatan pemain dalam permainan sehingga frekuensi sentuhan bola menjadi lebih tinggi dibandingkan latihan konvensional. Teknik metode latihan yang diberikan, pelatih mempunyai dampak yang besar terhadap prestasi pemain sepakbola (Irawan, 2020).

Peningkatan ketepatan passing yang terjadi pada pemain U-15 SSB Tirta dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan SSG yang menuntut pemain untuk terus melakukan operan dalam ruang yang terbatas (Saiyo & Solok, 2024). Situasi permainan yang sempit memaksa pemain untuk lebih fokus dalam mengontrol bola, menentukan arah umpan, serta memperhatikan posisi rekan setim dan lawan. Kondisi ini dapat melatih akurasi dan kecepatan pengambilan keputusan saat melakukan passing. Menurut Mielke (2007), permainan lapangan kecil sangat efektif untuk mengembangkan kemampuan teknik sepak bola karena pemain terlibat secara aktif dalam setiap fase permainan. Selain itu, Owen et al. (2014) menjelaskan bahwa latihan SSG mampu meningkatkan kualitas teknik passing melalui pengulangan gerakan yang terjadi secara alami selama permainan berlangsung. Para pelatih perlu benar-benar memahami karakteristik di setiap tingkatan, baik dari segi usia maupun fase latihan (Syukur & Soniawan, n.d.).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan latihan *Small Sided Games* memiliki pengaruh positif kepada meningkatnya keterampilan teknik

sepakbola. Melalui modifikasi jumlah pemain dan ukuran lapangan, pemain mendapatkan lebih banyak kesempatan untuk melakukan passing sehingga kemampuan teknik berkembang lebih cepat. Metode latihan efektif meningkatkan kemampuan teknis dan performa permainan pemain sepak bola (Hill-Haas et al., 2011). Temuan itu diperkuat dengan penelitian (Clemente, 2021) menyatakan latihan dengan permainan skala kecil mampu meningkatkan kualitas keterampilan teknis, termasuk passing, kontrol bola, dan pengambilan keputusan dalam pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *latihan Small Sided Games (SSG)* memiliki dampak yang berarti terhadap peningkatan kemampuan mengirim bola dengan akurasi pemain SSB Tirta U-15. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan nilai rata-rata antara *pre-test* (6,46) dan *post-test* (8,13) setelah pemain mengikuti program latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t menunjukkan nilai Thitung (4,608) lebih besar dari pada Ttabel (2,048) pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini memperlihatkan kalau penggunaan metode latihan Small Sided Games (SSG) sangat efektif meningkatkan ketepatan teknik passing pemain SSB Tirta U-15. Metode ini bisa menjadi pilihan yang baik sebagai alternatif dalam melatih keterampilan dasar sepak bola, terutama meningkatkan ketepatan teknik passing untuk pemain muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin. (2024). Pengaruh latihan Small-Sided Games terhadap passing mendatar pada pemain sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 77–85.
- Aras. (2021). Sepak bola: Permainan dan teknik dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 45–53.
- Arib, M., dkk. (2024). Metodologi penelitian eksperimen dalam pendidikan olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 33–40.
- Aziz, A., & Yudi, A. A. (1992). *Prinsip-prinsip latihan olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Baharuddin, & Hardianto. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Arcos, A. L., Silva, A. F., & Sarmento, H. (2021). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 22(3), 100–119.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220.
- Hughes, C. (2004). *The football association coaching book of soccer tactics and skills*. London: Heinemann.
- Ismaryanti. (2018). *Instrumen tes keterampilan olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kemenpora. (2019). *Panduan pembinaan usia muda sepak bola Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.
- Listanto, & Muhtarom. (2025). Pengaruh latihan Small-Sided Games (SSG) terhadap passing akurasi pada pemain sepak bola usia 12 tahun di SSB Star Soccer Kuningan. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 55–64.
- Kusnandar, K., Nurcahyo, P. J., & Kurniawan, A. W. (2020). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan keterampilan bermain sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 145–154.
- Listanto, & Muhtarom. (2025). Pengaruh latihan Small-Sided Games (SSG) terhadap passing akurasi pada pemain sepak bola usia 12 tahun di SSB Star Soccer Kuningan. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 55–64.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: Pakar Raya.

- Nurhayati, N., Syafruddin, S., & Yudi, A. A. (2021). Analisis keterampilan passing dalam permainan sepak bola pada atlet usia muda. *Jurnal Patriot*, 3(2), 112–120.
- Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 1748–1754.
- Yudi, A. A. (2019). *Metode latihan small sided games dalam pembinaan sepak bola*. Jakarta: RajaGrafindo Persa
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (1992). *No Title*. 1239–1246.
- Hill-Haas, S. V, Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220.
<https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Lampung, U. (2021). *sehingga harapan sebuah tim untuk menciptakan permainan yang baik dalam sebuah pertandingan dapat terwujud yang nantinya akan membawa tim menjadi juara. Kata kunci: small side games, passing, akurasi*. 5(2).
- Saiyo, U.-S. S. B., & Solok, K. (2024). *Pengaruh Metode Bermain Dan Latihan Metode Drill Terhadap Ketepatan Passing Pada Atlet The Influence of Playing Methods and Drill Method Training on Passing Accuracy in U-15 SSB Saiyo Athletes , Solok City*. 1298–1313.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (n.d.). *No Title*. 73–84.
- Irawan, J. P. (2020). 1,2 1 , 2. 2(2019), 220–232.
- Yudi, A. A. (2019). *Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar*. 2.

