

## Implementasi Model Latihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Pemain Futsal MAN 2 Padang

Qaridhatul Ambia<sup>1</sup>, Aldo Naza Putra<sup>2</sup>, Weny Sasmitha<sup>3</sup> dan Haripah Lawanis<sup>4</sup>  
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
[1qaridhatul11ambia@gmail.com](mailto:qaridhatul11ambia@gmail.com), [2aldo@fik.unp.ac.id](mailto:aldo@fik.unp.ac.id), [3wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id),  
[4haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.116>. Vol (8), No (5) 2025

**Kata Kunci** : Model Latihan *Small Sided Games*, Peningkatan Kemampuan Passing, Futsal  
**Abstrak** : Penelitian ini membahas tentang Implementasi model latihan *small sided games* untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain *futsal MAN 2 Padang*. Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi yang dimiliki Pemain Futsal MAN 2 Padang belum memenuhi harapan, yang disebabkan oleh rendahnya keterampilan teknik *passing*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan *passing* pemain *futsal MAN 2 Padang* setelah diimplementasikan model latihan *small sided games*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi-eksperimen*. Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design* dengan populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 27 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Peneliti hanya mengambil sebagian sampel dari keseluruhan populasi, dengan sampel sebanyak 12 orang yang terpilih atas kriteria penilaian yang rajin datang latihan dan pemain tersebut yang akan mewakili sekolah di setiap turnamen yang diikuti. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan *passing* bola rendah. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji Kolmogorov-smirnov. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa Implementasi model Latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain *futsal MAN 2 Padang* dengan hasil ( $t_{hitung} = 11,726 > t_{tabel} = 1,795$  pada taraf signifikan = 0,05) dimana dari rata-rata (mean) 5,416 ke 7,083.

**Keywords** : *Small Sided Games Training Model, Passing Ability Improvement, Futsal*  
**Abstract** : *This research discusses the implementation of the small sided games training model to improve the passing ability of MAN 2 Padang futsal players. The problem in this research is that the achievements of the MAN 2 Padang Futsal Players have not met expectations, which is caused by low passing technical skills. The aim of this research is to determine the improvement in the passing ability of MAN 2 Padang futsal players after implementing the small sided games training model. This type of research is quantitative research using quasi-experimental methods. The design used in this research was One Group Pretest-Posttest Design with a population of 27 people in this study. Sampling was carried out using a purposive sampling technique, namely determining the sample with certain considerations. Researchers only took a portion of the sample from the entire population, with a sample of 12 people selected based on assessment criteria who diligently attended practice and these players would represent the school in every tournament they participated in. To obtain research data, a low ball passing ability test was used. The data obtained were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test. Based on the results of the research that has been carried out, it was found that the implementation of the Small Sided Games training model*

increased the passing ability of MAN 2 Padang futsal players with results ( $t_{count} = 11.726 > t_{table} = 1.795$  at a significance level = 0.05) where the average (mean) was 5.416 to 7.083

## PENDAHULUAN

*Futsal* merupakan olahraga yang sangat digemari di seluruh Dunia bahkan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan masyarakat Indonesia karena selain sebagai sarana olahraga yang menyukkseskan, hiburan juga merupakan alat persatuan bangsa. Menurut Atradinan (2017), *futsal* adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Bahkan saat ini, banyak kalangan usia, baik anak-anak, remaja, bahkan dewasa dan lanjut usia, masih sangat menyukai *futsal* sebagai olahraga yang menghibur dan digemari dalam kehidupan. Induk organisasi *futsal* di dunia tetap berada di bawah naungan *Federation Internasional of Football Association* (FIFA), sedangkan turnamen terbesar yang diselenggarakan oleh FIFA adalah Piala Dunia *Futsal* yang diadakan setiap empat tahun sekali, yang mana negara yang lolos pada tahap kualifikasi regional.

Pembinaan dan pengembangan olahraga *futsal* di Indonesia sebagian besar dilakukan oleh organisasi induk *futsal* Indonesia yaitu: Federasi *Futsal* Indonesia (FFI). FFI berdiri pada tahun 2015 dengan ketua umum Hary Tanoesoedibjo. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Untuk sampai kesana pola pembinaan yang baik sangat dibutuhkan, terutama teknik, taktik, fisik, dan mental. Maka dalam memenuhinya, calon atlet harus mempunyai semua itu. Teknik dasar karena menjadi hal wajib dalam pembinaan (Putra *et al.*, 2022).

Menurut Arsil (2018), menyebutkan bahwa *futsal* merupakan salah satu cabang dari olahraga prestasi, dan banyak kalangan dan remaja saat ini menggunakan *futsal* sebagai ajang untuk berprestasi, yang membuat *futsal* menjadi prestasi bagi masyarakat saat ini adalah karena *futsal* dapat mendatangkan kepuasan, popularitas dan sumber penghasilan. Kemampuan fisik, taktis, teknis, dan mental yang baik diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Penguasaan seseorang atau atlet terhadap suatu teknik olahraga tertentu merupakan gambaran tingkat keterampilan yang dimilikinya terhadap teknik tersebut. Semakin baik teknik seseorang dalam suatu cabang olahraga maka semakin tinggi tingkat keterampilan yang dimilikinya. Dalam cabang olahraga *futsal* yang mana dalam lapangan yang kecil dan tempo permainan yang cepat menuntut seorang atlet untuk mempunyai tingkat keterampilan yang baik. Karena penguasaan teknik yang baik akan lebih efisien dalam menghemat penggunaan tenaga untuk melakukan suatu Gerakan. Teknik merupakan bagian yang integral dalam olahraga *futsal*. Pada *futsal*, teknik terdiri dari (*passing*), (*controlling*), (*dribbling*), dan (*shooting*) (Festiawan, 2020).

Dalam pencapaian prestasi permainan *futsal* dipengaruhi oleh beberapa diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa teknik, taktik, mental dan fisik. Sedangkan faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, program latihan, pembina, iklim cuaca, gizi, sarana, prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan sebagainya. (Roza *et al.*, 2023). Keberhasilan prestasi yang

ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya.

Tujuan dari permainan *futsal* adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu akan dinyatakan menang apabila regu dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan dan apabila sama dinyatakan seri atau draw (Frayogha, 2019). Menurut Emral *et al.* (2023), empat momen atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu sasaran pada saat "menguasai bola" (*moment* pertama), sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (*moment* kedua), sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan" (*moment* ketiga), dan sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang" (*moment* keempat).

Berbagai teknik dan gerakan yang bisa dilakukan pemain di dalam lapangan, terdapat berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Permainan *futsal* didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain dan kemampuan *shooting* yang bagus contohnya pada tim *futsal* yang sudah profesional, tim *futsal* dapat menguasai bola dengan baik, aliran bola cepat *passing* yang akurat, *dribble* yang baik, *shooting* yang akurat dan *control*, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan kerjasama yang solid dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim menjadi yang bagus. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Coutinho *et al.* (2023), menunjukkan bahwa

kurangnya akurasi *passing* dapat menyebabkan hilangnya peluang serangan dan menguntungkan lawan.

Selain *shooting*, *dribbling*, dan *ball control*, *passing* merupakan gerakan utama dalam *futsal*. Kemampuan *passing* merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. *Passing* adalah salah satu teknik yang paling sering digunakan, karena *futsal* merupakan permainan saling umpan sesama rekan satu tim secara cepat untuk menciptakan sebuah peluang gol (Setiawan *et al.*, 2021). *Passing* merupakan salah satu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain guna membangun sebuah serangan (Praniata *et al.*, 2019). *Passing* bagian dari teknik yang harus selalu dilatih disetiap sesi latihan untuk memperoleh gerakan yang baik dan benar, bukan hanya tentang gerakan tetapi juga ketepatan arah *passing* tersebut (Fikri *et al.*, 2021). Banyaknya kesalahan yang dilakukan saat *passing* sangat merugikan tim dan akan selalu menjadi hambatan untuk membangun setiap serangan ke lawan.

*Passing* sangatlah penting dengan melakukan umpan yang tepat saat menggunakan tendangan kaki bagian dalam, karena melakukan itu akan menghasilkan umpan yang tepat sasaran. Berbagai latihan *passing* sendiri merupakan salah satu strategi untuk membantu meningkatkan kemampuan seorang pemain atau atlet dalam proses memperoleh teknik yang menantang atau meningkatkan hasil dalam suatu teknik dalam olahraga yang dimainkannya. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan ketepatan *passing* agar yang dilakukan siswa ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik (Anwar *et al.*, 2023).

Dalam permainan *futsal* yang pergerakan pemain terus-menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan *passing*, hampir (90%) permainan *futsal* di isi dengan *passing*, (Syahrial *et al.*, 2020). Namun, dalam kemampuan *passing* permainan *futsal* seringkali menghadapi berbagai masalah yang dapat mempengaruhi efektivitas tim secara keseluruhan. Pertama, akurasi dalam melakukan *passing* masih menjadi kendala utama bagi banyak pemain. Pemain *futsal* sering menghadapi tekanan tinggi dari lawan di ruang yang sangat terbatas, yang mengharuskan mereka membuat keputusan cepat dan tepat (Fitrian *et al.*, 2023). Hal ini sering kali menyebabkan kesalahan dalam *passing*, yang berdampak negatif pada aliran permainan dan peluang mencetak gol. Penelitian mereka menunjukkan bahwa kesalahan *passing* terjadi ketika pemain berada di bawah tekanan intens dari lawan. Tekanan defensif dari lawan mengakibatkan penurunan akurasi *passing*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Coutinho *et al.* (2023), menunjukkan bahwa kurangnya akurasi *passing* dapat menyebabkan hilangnya peluang serangan dan menguntungkan lawan. Selain itu, kemampuan mengontrol kekuatan *passing* juga menjadi masalah tersendiri bagi pemain *futsal*. Permasalahan lain yang sering dihadapi adalah keterbatasan ruang gerak dalam lapangan *futsal* yang relatif kecil. Menurut Matitaputty (2019), hal ini menuntut pemain untuk memiliki kemampuan *passing* yang akurat dan tepat sasaran di area yang sempit. Kurangnya keterampilan ini dapat menyebabkan kesulitan dalam membangun serangan dan memanfaatkan peluang mencetak gol. Selain itu, tantangan lain yang sering dihadapi adalah kurangnya komunikasi antar pemain.

Kurangnya komunikasi sering kali menyebabkan kesalahan *passing*, yang dapat merusak strategi tim. Menurut Abrori (2020), tim dengan komunikasi verbal dan non-verbal yang efektif memiliki tingkat keberhasilan *passing* yang lebih tinggi dibandingkan dengan tim yang kurang berkomunikasi.

Selanjutnya, masalah keterampilan teknik individu juga berperan dalam menurunkan kualitas *passing*. Kemampuan teknik yang kurang memadai, seperti kontrol bola yang buruk dan teknik *passing* yang tidak sempurna, dapat menyebabkan kesalahan *passing* yang signifikan. Menurut Widiyono dan Munadi (2024), kemampuan teknik yang baik sangat krusial dalam *futsal* dan pemain dengan keterampilan teknik yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat akurasi *passing* yang lebih baik. Temuan mereka menunjukkan bahwa latihan teknik yang intensif dan berfokus pada peningkatan keterampilan *passing* dapat secara signifikan meningkatkan kinerja *passing* pemain *futsal*.

MAN 2 Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler yang paling banyak diminati siswa terutama siswa laki-laki di sekolah. MAN 2 Padang ini merupakan sekolah yang berada di Kota Padang, Sumatera Barat. Ekstrakurikuler *futsal* ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau salah satu cikal bakal untuk atlet profesional untuk kedepannya dengan rata-rata pemain menempuh pendidikan di MAN 2 Padang tersebut. MAN 2 Padang merupakan salah satu sekolah yang memiliki banyak prestasi salah satunya pada olahraga *futsal*. Tim *futsal* MAN 2 Padang pernah menjuarai beberapa event yang ada di Sumatera Barat, salah satunya *Event Hydro Coco* tingkat Sumatera Barat sekaligus mewakili Sumatera Barat untuk mengikuti

turnamen antar provinsi yang diselenggarakan di Medan akhir 2019 lalu. Namun, pada pertengahan 2020 hingga saat sekarang ini prestasi tim *futsal* MAN 2 Padang mengalami penurunan prestasi yang cukup signifikan dengan selalu gagal menjuarai beberapa turnamen salah satunya dalam Info Sumbar *Futsal League 2* Tahun 2024 yang diadakan pada Lapangan *Futsal* Rafhely, Bypass, Kota Padang.

Dari pengamatan peneliti dan informasi yang didapatkan dari pelatih *futsal* MAN 2 Padang pada saat awal Januari Tahun 2024 ajang turnamen sekolah antar SMA/SMK/MA, peneliti melihat permainan *futsal* MAN 2 Padang terdapat beberapa kesalahan dalam melakukan *passing* diantaranya yaitu akurasi *passing*, pandangan (*head up*), tumpuan kaki, dan perkenaan pada bola. Akurasi *passing* yang kurang tepat sering kali mengakibatkan bola tidak sampai ke rekan setim yang dituju, sehingga menghambat aliran permainan dan strategi yang telah direncanakan oleh pelatih. Pandangan yang tidak dilakukan dengan baik menyebabkan pemain kehilangan kesadaran situasional, yang sangat penting dalam mengambil keputusan cepat di lapangan. Tumpuan kaki yang tidak tepat dapat mempengaruhi keseimbangan dan kekuatan *passing*, sehingga bola tidak dapat dikirim dengan kecepatan dan arah yang diinginkan. Selain itu, perkenaan pada bola yang kurang sempurna juga mengakibatkan bola tidak bergerak sesuai dengan rencana, baik dari segi kecepatan maupun arah.

Oleh karena itu, penting bagi pemain untuk memperbaiki teknik *passing* mereka melalui latihan yang konsisten dan terarah, guna mencapai performa optimal dalam setiap pertandingan. Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah

tersebut adalah melalui model latihan *small sided games*. *Small sided games* adalah salah satu bentuk latihan yang memodifikasi permainan *futsal* dengan adanya batasan, meliputi batasan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan lama permainan. Penguasaan bola dan lapangan yang lebih kecil dengan lebih sedikit pemain sangat baik untuk menumbuhkan pengertian taktis sekaligus mengasah keterampilan teknik pemain (Badawi et. al, 2019). Dengan latihan simulasi *passing*, pemain dapat belajar untuk memperbaiki akurasi *passing*, meningkatkan *awareness* (pandangan ke atas) mereka, dan mengoptimalkan penggunaan tumpuan kaki serta perkenaan pada bola. Model latihan ini tidak hanya mengasah keterampilan teknis tetapi juga meningkatkan kecerdasan taktik pemain, yang sangat krusial dalam *futsal*. Dengan menerapkan latihan yang konsisten dan terarah berdasarkan model latihan yang diberikan, pemain dapat mengembangkan kemampuan *passing* yang lebih baik, yang pada akhirnya akan meningkatkan keseluruhan performa tim dalam setiap pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Implementasi Model latihan *Small Sided Games* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Pemain *Futsal* MAN 2 Padang".

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi-eksperimen. Menurut Creswell (2017), quasi-eksperimen adalah rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (random), tetapi melibatkan penempatan partisipan ke kelompok. Dengan rancangan yang digunakan adalah One Group Pretest-

Posttest Design. Desain ini digunakan untuk menilai efektivitas perlakuan (*treatment*) yang diberikan yaitu model latihan *Small sided games*. Dalam desain ini, satu kelompok subjek diuji sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pemberian perlakuan untuk mengukur perubahan dalam variabel terikat (kemampuan *passing*) yang diteliti. Adapun variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu model latihan *small sided games*, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *passing* (Y). Dengan melakukan *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan. Menurut Bomp (1994), mengemukakan bahwa "Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan"

## HASIL

Berdasarkan penjelasan dan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka pada bab ini akan menganalisis dan membahas apa yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut.

### 1. Hasil *Pre-Test* kemampuan *passing* pemain futsal MAN 2 PADANG

Dari *pre-test* kemampuan teknik *passing* yang dilakukan, hasil yang diperoleh dari 12 sampel yaitu skor minimum 4 dan skor maksimum 7. Adapun rata-rata 5,416 dengan standar deviasi 1,083. Hasil analisis data *pre-test* kemampuan *passing* dengan kelas interval 3-4 terdapat 3 orang (25%) dengan kategori kurang, kelas interval 5-6 terdapat 7 orang (58%) dengan kategori sedang, kelas interval 7-8 terdapat 2 orang (17%) dengan kategori baik.

**Tabel 1. Distribusi Data *Pre Test***

| Kelas Interval | Frekuensi | Persentase | Kategori      |
|----------------|-----------|------------|---------------|
| 9 – 10         | 0         | 0%         | Sangat Baik   |
| 7 – 8          | 2         | 17%        | Baik          |
| 5 – 6          | 7         | 58%        | Sedang        |
| 3 – 4          | 3         | 25%        | Kurang        |
| 0 – 2          | 0         | 0%         | Kurang Sekali |

Sumber : Data hasil *Pre-test*

### 2. Hasil *Post Test* kemampuan *passing* pemain futsal MAN 2 PADANG

Dari *post-test* kemampuan teknik *passing* yang dilakukan, hasil yang diperoleh dari 12 sampel yaitu skor minimum 6 dan skor maksimum 9. Adapun rata-rata 7,083 dengan standar deviasi 0,793. Hasil analisis data *post-test* kemampuan *passing* dengan kelas interval 5-6 terdapat 2 orang (16,5%) dengan kategori sedang, kelas interval 7-8 terdapat 8 orang (67%) dengan kategori baik, kelas interval 9-10 terdapat 2 orang (16,5%) dengan kategori sangat baik.

**Tabel 2. Distribusi Data *Post Test***

| Kelas Interval | Frekuensi | Persentase | Kategori      |
|----------------|-----------|------------|---------------|
| 9 – 10         | 2         | 16,5%      | Sangat Baik   |
| 7 – 8          | 8         | 67%        | Baik          |
| 5 – 6          | 2         | 16,5%      | Sedang        |
| 3 – 4          | 0         | 0%         | Kurang        |
| 0 – 2          | 0         | 0%         | Kurang sekali |

Sumber : Data hasil *Post-test*

### 3. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov smirnov taraf signifikansi = 0,05 dengan kriteria  $D_{hitung} < D_{tabel}$ .

**Tabel 3. Rangkuman hasil Uji Normalitas**

| Kelompok  | D <sub>hitung</sub> | D <sub>tabel</sub> | Keterangan |
|-----------|---------------------|--------------------|------------|
| Pre-test  | 0,154               | 0,375              | Normal     |
| Post-test | 0,191               |                    |            |

Sumber : Data hasil uji normalitas

#### 4. Uji Homogenitas

Uji ini dilakukan untuk melihat apakah data ini memiliki varians nilai yang sama (Homogen) atau tidak (homogen). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut :

**Tabel 4. Hasil uji homogenitas**

| Kelompok  | Varians | F <sub>hitung</sub> | F <sub>tabel</sub> | Keterangan  |
|-----------|---------|---------------------|--------------------|-------------|
| Pre-test  | 1,174   | 1,867               | 2,817              | Homogenitas |
| Post-test | 0,628   |                     |                    |             |

Sumber : Data hasil uji homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas didapatkan nilai varians *pre-test* sebesar 1,174 dan nilai varians *post-test* sebesar 0,628, dan didapatkan nilai  $F_{hitung} = 1,867$  sedangkan  $F_{tabel} = 2,817$  dengan taraf signifikan 0,05. Berdasarkan pengambilan diatas maka  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,867 < 2,817$ ) dapat di simpulkan bahwa data tersebut bernilai homogen. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas.

#### 5. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah metode latihan tersebut berpengaruh terhadap kemampuan *passing* maka dilakukan uji hipotesis. Hasil uji hipotesis adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Uji Hipotesis**

| Variabel          | Rata-rata | N  | T <sub>hitung</sub> | T <sub>tabel</sub> | Keterangan |
|-------------------|-----------|----|---------------------|--------------------|------------|
| Kemampuan Passing | 5,415     | 12 | 11,726              | 1,795              | Signifikan |
|                   | 7,083     |    |                     |                    |            |

Sumber : Data hasil uji hipotesis

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh  $T_{hitung} = 11,726 > T_{tabel} = 1,795$  pada taraf signifikan 0,05 pada jumlah sampel 12 dengan nilai rata-rata *pre-test* 5,416 dan *post-test* 7,083. Maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat Implementasi Model latihan *Small sided games* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Pemain *Futsal* MAN 2 Padang.

Menurut Nurhidayatim (2019) peningkatan hasil *passing futsal* merupakan pengaruh yang terjadi karena pemberian perlakuan yang berupa variasi permainan yang disampaikan lewat kegiatan latihan. Setiap pertemuannya materi latihan yang diberikan lebih menekankan pada penguasaan teknik dasar *passing*. Variasi yang diaplikasikan dalam kegiatan latihan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing futsal* karena kegiatan latihan tersebut menekankan pada kemampuan dan ketepatan *passing*.

Menurut Andika (2023), mendefinisikan Small Sided Games adalah metode yang memiliki manfaat dalam hal memberikan peningkatan pada ketepatan *passing* dengan metode permainan yang memiliki tingkat tekanan yang tinggi dalam hal melakukan *passing* dikarenakan adanya modifikasi aturan dan ukuran lapangan permainan. Sedangkan menurut Muharram (2023), Small Sided Games merupakan

latihan yang memiliki dampak baik untuk meningkatkan suatu teknik dikarenakan metode ini dapat menciptakan situasi permainan sebenarnya yang dimana metode ini juga menggabungkan beberapa aspek seperti teknik, taktik bahkan fisik. Dengan demikian ketepatan passing dapat dilakukan dengan metode latihan Small Sided Games, dikarenakan metode tersebut menuntut pemain seakan-akan pemain sedang dalam permainan sesungguhnya yang dimana seperti menghadapi situasi tekanan yang tinggi serta metode latihan ini pula memberikan variasi latihan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut : Implementasi Model latihan *Small Sided Games* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Pemain *Futsal* MAN 2 Padang dengan ( $T_{hitung} = 11,7260 > T_{tabel} = 1,7959$ ) dimana dari rata-rata 5,4167 meningkatkan menjadi 7,0833.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, A., & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 121-127.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Bompa, T. O., & Fox, J. (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance.* (No Title).
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal Jpdo*, 6(6), 1-8.
- Hafazhah, I. M., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. (2021). Pengaruh Modifikasi Permainan 4-1 Kucing Bola Terhadap Ketepatan Passing Bagian dalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah (MA) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 99-105.
- Halimah, S., Sumarsono, R. N., & Purbangkara, T. (2023). Pengaruh metode latihan small sided games terhadap keterampilan passing pada permainan futsal. *Jurnal Porkes*, 6(2), 355-369.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Latihan Small Sides Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun. *Jurnal Sporta Saintika*, 7(1), 111-120.
- Ridwan, M. (2020). Meningkatkan Motivasi Siswa Melalui Penerapan Small sided games. *Journal Sport Area*, 5(2), 155-163.
- Rizal, A. Y. C. (2020). Pengaruh Latihan Passing Dengan Metode 3 Vs 3 Terhadap Ketepatan Passing Futsal. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Roza, A. Y., Syampurma, H., Atradinal, A., Putra, A. N., & Saputra, M. (2023). Keterampilan teknik dasar pemain futsal putri padang futsal academy (PFA) Angel. *Jurnal JPDO*, 6(2), 43-48.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar

- Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270-278.
- Sin, T. H. (2019). Hubungan agresivitas terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 345-356.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung). Alfabeta Kusuma
- Syahrial, D., Sudijandoko, A., & Priambodo, A. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Berdasarkan Tingkat Motor Educability Terhadap Motivasi Dan Keterampilan Passing Permainan Futsal. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Trisakti, J. C. (2021). Perberdaan pengaruh pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola murid SD Frater Bakti Luhur Makasar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.
- Widiyono, I. P., & Munadi, A. K. (2024). Survei Keterampilan Dasar Futsal Usia 16 Tahun. *Journal on Education*, 6(2), 13990-13999.
- Wisesa, D. A. (2013). Pengaruh Latihan Small Side Game 4 v 4 dan 6 v 6 Terhadap Peningkatan Aerobik Tim Sepakbola UKM UNY. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. UNY
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115-118.