

Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Pemain SSB Aita Permai Fc Sawah Gadang

Arda Jaka Swara¹, Atradinal², Arsil³, Haripah Lawanis⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Arda12214a@gmail.com¹, atradinal99@fik.unp.ac.id², arsifik@gmail.com³, Haripahlawanis@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.120>

Kata Kunci : Sepak bola, passing, *small sided games*

Abstrak : Masalah pada penelitian ini rendahnya kemampuan setor passing pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang yang menyebabkan rendahnya prestasi di SSB Aita Permai FC. Untuk meningkatkan kemampuan passing salah satunya metode latihan dalam bermain sepakbola adalah (*small sided games*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *small sided games* terhadap kemampuan passing. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian *One Groups pretest-posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan april s.d Mei 2025 dilapangan SSB Aita Permai FC Sawah Gadang. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Saiyo FC Kota Solok yang berjumlah 15 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yaitu pemain usia 15-20 tahun yang berjumlah 15 orang. Setelah dilakukan tes awal (pre test) seluruh sampel, dilanjutkan dengan memberi perlakuan selama 16 kali pertemuan, dalam waktu 4 minggu (1 minggu 4 kali pertemuan), dengan memberikan latihan metode *small sided games* dan diakhiri dengan tes akhir (*post test*). Instrument dalam penelitian ini menggunakan instrument tes *short pass*. Teknik analisis data menggunakan Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian diperoleh : terdapat pengaruh yang signifikan dalam metode latihan *Small Sided games* terhadap kemampuan passing pemain Persatuan Sepakbola Saiyo FC Kota Solok.

Keywords : Football, Passing, Small Sided Games

Abstract : The problem in this study is the low passing ability of SSB Aita Permai FC Sawah Gadang players which causes low achievement in SSB Aita Permai FC. To improve passing ability, one of the training methods in playing soccer is (*small sided games*). This study aims to determine the effect of *small sided games* training on passing ability. This type of research is a quasi-experimental research design with *One Groups pretest-posttest Design*. This research was conducted from April to May 2025 at the SSB Aita Permai FC Sawah Gadang field. The population in this study were 15 male Saiyo FC Kota Solok players. Sampling used a saturated sampling technique, namely 15 players aged 15-20 years old. After the initial test (pre-test) of all samples, continued with giving treatment for 16 meetings, within 4 weeks (1 week 4 meetings), by providing *small sided games* training and ending with a final test (post-test). The instrument in this study used a short pass test instrument. The data analysis technique used Data analysis for testing the research hypothesis used the t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the study obtained: there is a significant influence in the *Small Sided Games* training method on the passing ability of the Saiyo FC Kota Solok Football Association players.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023).

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan

untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan.

Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan

suatu kegiatan dalam olahraga, (Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y, 2020).

Pencapaian suatu prestasi dibidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek/ unsure yang mendukung terwujudnya prestasi (Suwirman, 2019).

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Sari, Dessi Novita, 2020)

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

Pembinaan prestasi pada atlet meliputi 4 faktor utama yang menentukan kemampuan atlit, antara lain: kondisi fisik, teknik, taktik, strategi dan, mental (psikis).

Untuk dapat mencapai tujuan bermain sepakbola yaitu meraih kemenangan dengan menciptakan gol lebih banyak dari kebobolan, maka pemain diharuskan menguasai teknik dasar sepak bola yang baik (Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V.)

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga.

Menurut Syukur & Soniawan (2015), sepakbola adalah permainan yang membutuhkan banyak tenaga, kepintaran di dalam lapangan, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah regu.

Sepak bola adalah olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. (Mielke, Danny. (2007).

Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut energy yang cukup tinggi dan memiliki daya tahan komponenen aerobik dan anaerobik yang relatif tinggi bagi seseorang atlit. (Sulistio, D. (2019)

Menurut Syukur, A., & Soniawan, V. (2015), sepakbola adalah permainan yang membutuhkan banyak tenaga, kepintaran di dalam lapangan, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah regu.

Dalam permainan sepak bola teknik dasar sangat penting untuk permainan sepak bola yang baik karena teknik dasar adalah pondasi awal untuk seseorang bermain sepak bola, ada beberapa yang teknik yang paling dasar untuk di kuasai yaitu Dribble, passing dan control.

Sebagaimana disampaikan oleh Tarju, T., & Wahidi, R. (2017) menjelaskan bahwa teknik yang harus dikuasai untuk bermain sepak bola diantaranya: teknik meyundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola.

Santoso, N (2014) menyatakan bahwa passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Passing juga dibagi menjadi 2, passing jarak dekat (*short pass*) dan passing jarak jauh (*long pass*).

Menurut Alkhadaf, D. M., & Syafii, I., (2019) hampir 80% permainan sepak bola melibatkan dan menggunakan *passing*, Kemampuan ketepatan dalam melakukan *passing* sangat diperlukan dalam menjalankan permainan secara tim terutama *passing* jarak pendek

Salah satu latihan *passing* adalah metode latihan *small sided games* yang dapat diterapkan dalam hal meningkatkan *passing* pada permainan bola kaki.

Latihan *small sided games* adalah suatu metode latihan yang diterapkan dalam permainan sepakbola yang hampir menyerupai permainan sesungguhnya dengan melakukan perubahan seperti halnya aturan, ukuran lapangan serta orang yang terlibat dalam permainan.

Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A (2018) menyatakan bahwa *small sided games* 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.

Ditambahkan oleh pendapat Aprianto, W., Julian, N., & Indrawati, P. (2021) bahwa *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.

Ketepatan *passing* dapat dilakukan dengan metode latihan *small sided games*, dikarenakan metode tersebut menuntut pemain seakan-akan sedang dalam permainan sesungguhnya seperti menghadapi situasi tekanan yang tinggi

serta metode latihan ini pula memberikan variasi latihan.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan (Jamshad & Praveen, 2017) bahwa keuntungan yang didapatkan dalam latihan *small sided games* dibandingkan permainan sebenarnya adalah pemain lebih banyak dalam menyentuh bola dan banyak melibatkan pemain dalam permainan.

Dengan demikian pemberian latihan *small sided games* pada ketepatan *passing* adalah dengan memodifikasi aturan permainan, ukuran lapangan, dan jumlah pemain sehingga pemain harus berpikir cepat dan melakukan *passing* yang akurat,

Kemungkinan yang akan terjadi jika *passing* tidak baik atau tidak tepat sasaran maka akan menyebabkan bola yang dikuasai mudah direbut oleh lawan. Kelebihan metode *small sided games* secara berkelanjutan akan dapat memberikan dampak yang baik pada teknik dasar *passing*.

Pemain Aita Permai Sawah Gadang belum maksimal dalam melakukan *Passing*. Fenomena yang terjadi dilapangan pemain Aita Permai SSB Sawah Gadang pemain sering kehilangan bola pada saat melakukan *Passing*, bola mudah direbut dan diambil oleh lawan.

Pemain belum bisa menguasai bola dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat mengumpan bola dan serangan yang dilakukan oleh para pemain SSB Aita Permai Sawah Gadang sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan *Passing*.

Kesalahan-kesalahan itu berupa masih kurang baiknya kondisi fisik para pemain dalam mengoper bola, seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi, Selain itu di akibatkan kurang gesit atau kurang

lincahnya seorang pemain saat menghadapi lawan pada saat melakukan *passing* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada teknik *passing* (mengoper bola) Hal ini diduga di pengaruhi program latihan yang belum tepat, kondisi fisik pemain yang lemah, motivasi latihan, kualitas pelatih, serta sarana dan prasarana pendukung latihan.

Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sehingga prestasi puncak pun sulit tercapai.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada SSB Aita Permai FC Sawah Gadang di lapangan Sawah Gadang Waktu Penelitian dilaksanakan mulai bulan Januari sampai dengan bulan Maret tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang. Ada pun jumlah pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang berjumlah sebanyak 14 orang usia 10-15 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Jadi sampel di ambil pemain umur dibawah 10-15 tahun sebanyak 14 orang. Teknik analisis data menggunakan statistik inferensial, rumus t-test dengan taraf signifikan 5%.

HASIL

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui Pengaruh metode latihan *small*

sided games terhadap kemampuan Passing pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang yang telah dilakukan terhadap 14 sampel penelitian. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

a. Deskripsi Hasil *pretest* kemampuan passing pada pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang.

Hasil penelitian didapatkan kemampuan passing pada pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang sebelum diberikan metode latihan *small sided games*, didapatkan dari 14 responden rata-rata kemampuan passing adalah 3,9 dengan nilai standart deviasi 1,70. Nilai kemampuan passing terendah adalah 1 dan maksimum adalah 6.

b. Deskripsi Hasil *posstest* kemampuan passing pada pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang.

Hasil penelitian didapatkan kemampuan passing pada pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang sesudah diberikan metode latihan *small sided games*, didapatkan dari 14 responden rata-rata kemampuan *passing* adalah 7,7 dengan nilai standart deviasi 2,01. Nilai kemampuan passing terendah adalah 3 dan maksimum adalah 11.

2. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum melakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan uji homogenitas untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak.

a. Uji Normalitas

Setelah didapatkan data *pre-test* dan *post-test*, sebelum dilakukan uji normalitas, untuk memastikan kenormalan data. Uji normalitas menggunakan uji *kolmogorof-Sminorov*. Dalam menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk

menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai *Asymp.Sig* dengan 0,05. Nilainya menerima hipotesis apabila *Asymp.Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 1. Hasil Penghitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1.	Pretest	0,122	Normal
2.	Posttest	0,165	Normal

Sumber: data penelitian

Dari tabel tersebut nilai *Asymp.Sig* dari variabel pretest sebesar 0,122 dan posttest sebesar 0,165. Karena nilai *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat diterima.

Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametris.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini akan menguji hipotesis bahwa varian dari variabel tersebut sama, untuk mengetahui menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikan	Batas Ketetapan	Kesimpulan
0,915	0,05	Homogen

Sumber: data penelitian

Dari tabel diatas perhitungan dapat diperoleh signifikansi sebesar $0,915 > 0,05$ yang berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada berarti diterima. Dengan demikian dapat ditarik

kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

B. Analisis Data

Untuk dapat mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan metode *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pada pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 3. Uji T

	T-Test For Equality Of means		
	T	T-Tabel	Sig.(2 tailed)
Pretest dan posttest	5,857	2,160	0,000

Sumber: Data Penelitian

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $5,857 > 2,160$ (t tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti hipotesa yang diajukan diterima, ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam metode latihan *Small Sided games* terhadap kemampuan passing pada pemain pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang.



Gambar 1 pelaksanaan latihan small side games Sumber: dokumentasi penelitian

Testi terlihat melakukan instruksi yang diberikan pelatih sesuai dengan program latihan yang telah diprogramkan sebelumnya. Dan dengan intensitas latihan yang berbeda-beda



Gambar 2 pelaksanaan latihan *small side games*
Sumber: dokumentasi penelitian

Testi sedang melakukan latihan *small side games* yang diinstruksikan oleh pelatih. Terlihat pemain sedang melakukan rondo 4 vs 1 dimana disini pemain melakukan passing 1 kali sentukan



Gambar 3 pelaksanaan latihan *small side games*
Sumber: dokumentasi penelitian

Testi sedang melakukan latihan *small side games* yang diinstruksikan oleh pelatih. Terlihat pemain sedang melakukan rondo 4 vs 1 dimana disini pemain melakukan passing 1 kali sentukan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kemampuan passing pada pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang sebelum diberikan metode latihan *small sided games*, didapatkan dari 14 responden rata-rata kemampuan passing adalah 3,9 dengan nilai standart deviasi 1,70.

Nilai kemampuan passing terendah adalah 1 dan maksimum adalah 6 dan

kemampuan passing pada pemain Saiyo FC Kota Solok sesudah diberikan metode latihan *small sided games*, didapatkan dari 14 responden rata-rata kemampuan passing adalah 7,7 dengan nilai standart deviasi 2,01. Nilai kemampuan passing terendah adalah 3 dan maksimum adalah 11.

Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Passing membutuhkan banyak teknik yang sangat penting dapat tetap menguasai bola.

Teknik-teknik dasar permainan olahraga sepakbola diantaranya adalah menyundul (*heading*), menahan (*stopping*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribbling*), mengontrol (*controlling*), merebut (*tackling*).

Untuk meningkatkan kualitas umpan dalam sepak bola banyak sekali metode latihan yang bisa digunakan. *Small sided games* salah satunya. Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang hampir sama dengan permainan yang sesungguhnya.

Dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan kualitas umpan dalam permainan sepakbola karena dalam latihan *small sided games* mencakup aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus.

Hasil uji statistic didapatkan nilai t hitung sebesar $5,857 > 2,160$ (t tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam metode latihan *Small Sided games* terhadap kemampuan passing pada pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hasil dari latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang dilakukan 4 kali latihan setiap satu minggu secara berkelanjutan sehingga terdapat pengaruh yang signifikan terhadap

pemain pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang.

Berdasarkan kajian teori yang telah dijelaskan, bahwa passing dalam permainan sepakbola sangat diperlukan oleh pemain sepakbola, maka dari pada itu seseorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan dalam mengoper bola,

maka dari itu penelitian ini peneliti memberikan perlakuan latihan menggunakan metode *small sided games* sebanyak 16 kali pertemuan, dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan passing pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan dalam penelitian ini, walaupun sudah dicoba untuk mengatasi kemungkinan gangguan terhadap variabel penelitian, tetapi kenyataannya sulit untuk menghindari munculnya permasalahan selama penelitian dilakukan antara lain:

Aktifitas fisik dan psikis serta pola istirahat diluar tidak dapat peneliti kontrol, sehingga peneliti tidak mengetahui aktifitas yang dapat meningkatkan kemampuan dalam *passing* sepakbola.

Kurang adanya komitmen pemain terhadap proses latihan *small sided games* di tunjukan pada saat latihan *small sided games* masih terdapat beberapa pemain yang bercanda pada saat latihan tersebut.

Kualitas lapangan yang kurang baik dan cuaca yang kurang mendukung dalam melakukan latihan.

Kurangnya tenaga pembantu dalam menjalankan latihan, sehingga kurang terorganisir.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan permasalahan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan metode latihan *small sided games* memberi pengaruh terhadap kemampuan passing pemain sepakbola SSB Aita Permai FC Sawah Gadang. Rata-rata pre test 3.93 dan rata-rata post test 7.73 dengan thitung sebesar 5,857 dan ttabel sebesar 2,160 (thitung 5,857 > ttabel 2,160). Berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan *Small Sided games* terhadap kemampuan passing pada pemain SSB Aita Permai FC Sawah Gadang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhadaf, D. M., & Syafii, I. (2019). Pengaruh latihan diamond pass dan small side game terhadap ketepatan passing sepakbola pada SSB Roket FC U-14 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4).
- Aprianto, W., Julian, N., & Indrawati, P. (2021). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Sepak Bola The Effect of Small Sided Games Training on Passing Accuracy in Football Players.
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro: Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182-190.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil

- belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli
- Hidayat, I. N., Emral, Putra, A. N., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(7), 32-40.
- Jamshad, M., & Praveen, A. (2017). Effect of small sided games on selected physical and performance related variables among young soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 450-453.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincihan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- 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.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Santoso, N. (2014). Tingkat keterampilan passing-stoping dalam permainan sepakbola pada mahasiswa PJKR B angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 40-48.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran

jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Sainatika* 5.2 (2020): 133-138.

- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). The effects of training methods and achievement motivation toward of football passing skills. *Jipes-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(2), 73-84.
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 66-72.
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32