

---

**MODEL LATIHAN PASSING FUTSAL BERBASIS SMALL SIDED GAMES  
UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Agus Rizqi Praniata<sup>\*1</sup>, Bambang Kridasuwarmo<sup>2</sup>, Wahyuningtyas Puspitorini<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia<sup>1,2,3</sup>**

**Email: agusrizqi16@gmail.com<sup>\*1</sup>, bkridasuwarmo@unj.ac.id<sup>2</sup>, tyashs22@yahoo.co.id<sup>3</sup>**

Received: 27 November 2018; Accepted 25 April 2019; Published 13 Juni 2019  
Ed 2019; 4 (1): 191-197

**ABSTRAK**

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keefektifan model latihan *passing* futsal berbais *small sided games* di tingkat sekolah menengah atas. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *research and development* dengan jenis *two group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal pada siswa sekolah menengah atas yang berada di Kota Bandung. Teknik pengumpulan data yang dalam penelitian ini adalah tes dan observasi dengan metode kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian yang dilakukan untuk mencari nilai efektifitas model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* didapatkan nilai statistik SPSS 16 pada kelompok eksperimen dengan rata-rata 7.3333 dan pada kelompok kontrol dengan *mean* 8.4000. Maka selisi hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau *mean difference* = -1.06667, *t*-hitung = -4.547, *df* =58, dengan *p-value* = 0.000 < 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* efektif digunakan dalam latihan *passing* futsal.

**Kata Kunci:** Model; Latihan; *Passing*; Futsal; *Small Sided Games*

**TRAINING MODEL OF FUTSAL PASSING BASED SMALL SIDED GAMES FOR  
SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

**ABSTRACT**

*This research aimed to determine the effectiveness of futsal passing training models based small-sided games at the high school level. This type of research was research and development design with the type of one group pretest-posttest design. The sample used in this study was futsal athletes in high school students in the city of Bandung. Data collection techniques in this research were collected by test and observation. The results showed that the mean score of experimental group was 7.3333 and control group was 8.4000. Then, the results of the experimental group and the control group or the mean difference was -1.06667, t-count was -4,547, df was 58, with p-value as 0,000 which was smaller than 0.05. So, it can be concluded that there was significant effect of using small-side game of futsal passing trainings.*

**Keywords:** Model; Training; *Passing*; Futsal; *Small Sided Games*

## PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Kurniawan dalam Gede, Kanca, & Darmawan, (2014). Futsal pertama kali ditemukan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceriani, terobosan ini dilakukan di Montevideo pada saat Uruguay menjadi tuan rumah Piala Dunia tahun 1930. Sedangkan menurut (Prastyo, Sugiyanto, & Doewes, 2017) dalam penelitiannya “*Futsal is derived from Spain “Futebol Sala” which means room soccer*”. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang memiliki makna sama, yaitu sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa itulah muncul singkatan futsal yang mendunia hingga sekarang (Asmar Jaya dalam Setyadi, 2016).

Dalam bermain futsal dituntut berlatih secara serius dan tekun untuk mendapatkan tujuan akhir dan hasil yang diinginkan untuk membentuk atlet yang baik dalam bermain futsal, maka diperlukan program latihan dan model latihan yang baik pula untuk mencetak dan mengasihkan pemain berkualitas. Dijelaskan bahwa latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal (Tangkudung & Puspitorini, 2012). Latihan di sini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, seperti prinsip beban bertambah, prinsip spesialisasi, prinsip perorangan, prinsip variasi, prinsip beban meningkat bertahap, prinsip perkembangan multilateral, prinsip pulih asal, prinsip reversibilitas, prinsip menghindari beban latihan berlebih, prinsip melampaui batas latihan, prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model (Budiwanto dalam (Syarifudin, Sulistyorini, & Supriatna, 2018).

Dalam bermain futsal yang baik dan benar harus menguasai beberapa teknik dasar futsal dan dilakukan secara rutin dan teratur (Jaenudin, Rusdiana, & Kusmaedi, 2018). Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain futsal adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*) dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Adrianta & Hariadi, 2017). Teknik *passing* dianggap vital dan wajib dikuasai dengan baik dalam bermain futsal. *Passing* merupakan salah satu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain guna membangun sebuah serangan (Ramadan & Hari, 2018). Dalam permainan Futsal bahwa pergerakan pemain yang terus-menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*), hampir sembilan puluh persen (90%) permainan futsal diisi dengan *passing* (Gede et al., 2014). Oleh karena itu teknik *passing* dalam bermain futsal harus benar-benar dikuasai dengan baik oleh pemainnya, agar permainan futsal berjalan dengan indah sebagaimana mestinya permainan futsal yang berlangsung dalam pertandingan.

Pengamatan awal yang telah penulis lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler permainan futsal, masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam melakukan *passing*. Kekurangan dan kesalahan pada *passing* tersebut terdapat pada bobot *passing* atau kekuatan *passing* yang masih kurang baik atau lemah, akurasi *passing* atau ketepatan *passing*, pandangan (*head up*), tumpuan kaki, perkenaan pada bola, posisi kaki, dan lain sebagainya. Pada dasarnya model latihan yang digunakan dalam latihan *passing* futsal dengan model latihan yang monoton yang saling berhadapan pada saat melakukan latihannya. Oleh karena itu, maka penulis ingin mengembangkan sebuah model latihan

passingfutsal berbasis *small sided games* yang dapat efektif digunakan dalam latihan *passing* futsal dan menarik pada saat latihan, mulai dari pemanasan sampai *real games*.

*Small sided games* merupakan sebuah bentuk latihan atau aktivitas permainan dengan menggunakan ukuran lapangan yang lebih kecil dari ukuran lapangan yang sesungguhnya sebagaimana diungkapkan oleh Adam Owen, Craig Twist, and Paul Ford “*These games enable players to experience situations that they encounter during actual match play. By experiencing these situations during practice, players are able to improve technical, tactical and physiological aspects of their game*” (Owen, Adam; Twist, Craig; Ford, 2004). Latihan *small sided games* ini memungkinkan pemain mengalami situasi permainan seperti pertandingan sebenarnya, dan mampu memperbaiki aspek teknik, taktik, dan fisiologi permainan mereka. Bahwa *small-sided games* juga efektif digunakan sebagai model latihan saat menghadapi keterbatasan waktu untuk persiapan kompetisi (Irfan, 2016). Sehingga dapat dikatakan bahwa latihan *small sided games* dapat melatih aspek teknik, taktik dan fisiologi pemain dengan situasi pertandingan yang sesungguhnya dan dapat digunakan untuk mengatasi keterbatasan waktu untuk menghadapi persiapan kompetisi.

Dalam berlatih menggunakan *small sided games*, pelatih harus menyesuaikan ukuran lapangan yang digunakan sesuai jumlah pemain, durasi latihan, jumlah set dalam latihan, serta waktu istirahat pada saat latihan. Durasi latihan, jumlah set dan istirahat yang disesuaikan dengan kelompok usia dijelaskan dalam tabel 1.

**Tabel 1. Dosis Ukuran Latihan *Small-Sided Games* Menurut Kelompok Usia**

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun keatas	5 menit	9-10 set	6 menit

(Komarudin, 2013)

Durasi latihan dan jumlah set dalam latihan dapat disesuaikan dengan periode usia pemain pada saat latihan, agar tidak terjadi beban lebih dalam latihan *small sided games*. Selanjutnya, mengenai ukuran lapangan yang digunakan dalam *small sided games* adalah:

Table 1 PITCH SIZES (METRES) USED FOR SMALL-SIDED GAMES					
Pitch size	1 v 1	2 v 2	3 v 3	4 v 4	5 v 5
<i>Small</i>	5 x 10	10 x 15	15 x 20	20 x 25	25 x 30
<i>Medium</i>	10 x 15	15 x 20	20 x 25	25 x 30	30 x 35
<i>Large</i>	15 x 20	20 x 25	25 x 30	30 x 35	35 x 40

**Gambar 1. Ukuran Lapangan yang Digunakan pada *Small Sided Games***

(Owen, Adam; Twist, Craig; Ford, 2004)

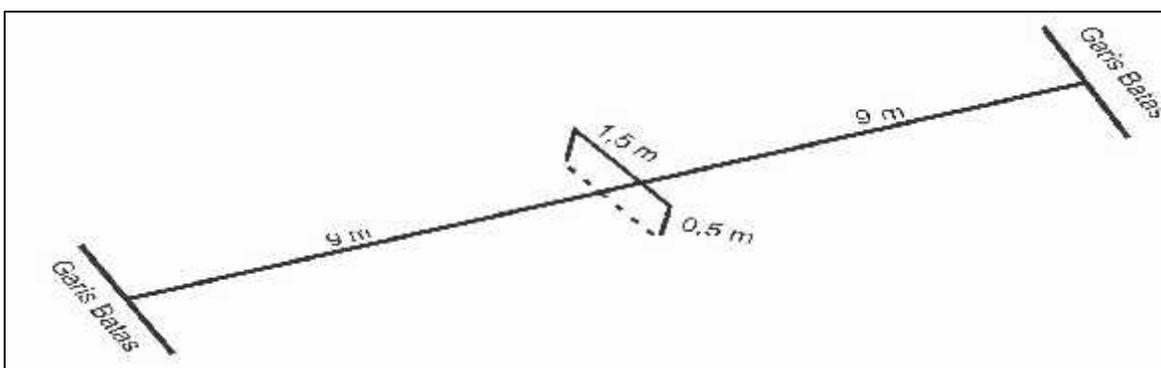
Pada *small sided games* terdapat prinsip mengorganisir *small sided games* yang sebenarnya sama dengan prinsip organisasi latihan lainnya. Secara garis besar, mengorganisir *small sided games* harus berangkat dari 3 elemen, yaitu (1) jumlah pemain yang hadir di lapangan, (2) luas area latihan yang digunakan, dan (3) perlengkapan yang tersedia di lapangan. Ketiga elemen ini saling terkait satu sama lain, juga akan menentukan

organisasi latihan apa yang harus kita siapkan. Oleh karena itu penulis mengembangkan model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* untuk siswa sekolah menengah atas yang efektif digunakan dalam latihan *passing* futsal.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode *research and development* yang bertujuan untuk menghasilkan model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* yang teruji efektif sehingga dapat meningkatkan hasil *passing* dalam bermain futsal. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian dan pengembangan secara konseptual terdiri dari 10 langkah umum dalam metode *research and development*, sebagaimana diuraikan Borg & Gall sebagai berikut: 1) *Research and information collecting* (pengumpulan data), 2) *Planning* (perencanaan), 3) *Develop preliminary form of product* (pengembangan draft produk awal), 4) *Preliminary field testing* (uji awal/kecil), 5) *Main product revision* (revisi uji kecil), 6) *Main field testing* (Uji besar), 7) *Operational product revision* (revisi uji besar), 8) *Operational field testing* (uji efektivitas), 9) *Final product revision* (revisi produk akhir), dan 10) *Dissemination and implementation* (desiminasi atau implemetasi) (Gall, Gall, & Borg, 2007). Hasil penelitian yang telah dilaksanakan menggunakan metode penelitian di atas, menghasilkan model latihan *passing* yang memiliki uji efektivitas yang signifikan untuk diterapkan dalam latihan *passing* futsal.

Subjek penelitian ini adalah atlet futsal pada tingkat Sekolah Menengah Atas yang berada di Kota Bandung berjumlah 20 orang dalam tahap uji skala kecil, 55 atlet dalam tahap uji skala besar dan 30 atlet pada saat uji efektivitasnya. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil analisis kebutuhan, angket uji ahli materi, dan uji ahli media. Sementara itu data kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba produk dari *pre-test* (uji awal) dan *post-test* (uji akhir), Sehingga desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*. Nilai yang diperoleh dari hasil uji penelitian menggunakan instrumen penelitian seperti gambar 2.



Gambar 2. Instrumen *Passing* Futsal

**Keterangan:** Penilaiannya adalah jumlah *passing* yang masuk dan dianggap sah dari 10 kali *passing* jika masuk ke bidang sasaran dan sampai ke garis batas dari arah bersebrangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menghasilkan sebuah model latihan *passing* berbasis *small sided games* yang efektif untuk meningkatkan kualitas *passing* futsal pemain. Hasil awal penilaian dari validasi model latihan *passing* oleh ahli futsal dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Ahli Terhadap Item Model yang Digunakan**

Item Model Latihan	Jumlah Awal	Jumlah Layak / Valid
Model Latihan <i>Passing</i> Berbasis <i>Small Sided Games</i>	35	28

Hasil dari penilaian para ahli futsal bahwa jumlah item model latihan *passing* berbasis *small sided games* yang layak digunakan hanya berjumlah 28 item dari jumlah sebelumnya 35 item model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games*. Tahap selanjutnya dilakukan uji efektifitas dengan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang diberikan kepada 30 atlet futsal, sehingga menghasilkan nilai uji perbedaan rerata dengan SPSS diperoleh mean = 2.03333 menunjukkan selisih dari hasil *pre-test* dan hasil *post-test*, hasil t-hitung = -15.503, df = 29 dan *p-value* = 0.00 < 0.05, yang berarti terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games*.

Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* efektif dan dapat meningkatkan keterampilan *passing* futsal. Model latihan *passing* futsal yang telah dikembangkan memiliki nilai efektifitas yang signifikan.

**Tabel 3. Hasil Penilaian *Passing* Pada Kelompok Eksperimen  
*Paired Samples Test***

		<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	$\frac{PreTest}{PostTest}$	-	.71840	.13116	-	-	-	29	.000
		203.333			230.159	176.508	15.503		

Selanjutnya dalam data kelompok kontrol dan data hasil grup statistik dari kedua kelompok yang diperoleh, dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Penilaian *Passing* Pada Kelompok Kontrol  
*Paired Samples Test***

		<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	$\frac{Pre Test}{PostTest}$	-	119.434	.21805	-	-.78736	-5.656	29	.000
		123.333			167.931				

**Tabel 5. Hasil Nilai *Group Statistics (Post-Test)* Kelompok Eksperimen dan Kontrol**  
**Hasil *Group Statistic***

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Eksperimen	30	73.333	.95893	.17508
	Kontrol	30	84.000	.85501	.15610

Berdasarkan dari hasil uji perbedaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil yang didapatkan berdasarkan hitungan statistik SPSS 16 pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata 7.3333 dan kelompok kontrol dengan nilai *mean* 8.4000. Maka selisih nilai dari hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau *mean difference* = -1.06667, nilai *t*-hitung = -4.547, nilai *df* =58, dengan nilai *p-value* = 0.000 < 0.05, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil dari nilai tersebut menunjukkan bahwa *treatment* yang diberikan pada kelompok eksperimen yaitu produk model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* memiliki nilai efektifitas yang lebih tinggi dan dapat meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada ekskul di sekolah. Hal ini sependapat dengan penelitian (Syarifudin et al., 2018) Model latihan harus direncanakan dengan sebaik mungkin, agar dimana pada saat proses latihan tidak terjadi kejenuhan dan kebosanan latihan.

**Tabel 6. Perbandingan Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**  
***Independent Samples Test***

	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Nilai	<i>Equal variances assumed</i>		-4.547	58	.000	-106.667	.23456	-153.619	-.59714
	<i>Equal variances not assumed</i>		-4.547	57.253	.000	-106.667	.23456	-153.632	-.59701

## KESIMPULAN

Pengembangan model latihan yang terdiri dari 28 item model latihan *passing* futsal berbasis *small sided games* tersebut memiliki nilai efektifitas yang bisa dimanfaatkan dan diterapkan dalam proses latihan dan belajar bermain futsal ke depannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Adrianta, & Hariadi, I. (2017). Pengembangan Model Latihan *Passing* dan *Control* pada Atlet Sepak Bola Usia Dini. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112–118.

- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational Research: An Introduction* (Eight). New York: Pearson Education, Inc.
- Gede, N., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. B. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E-Journal PKO Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 1–13.
- Irfan, A. (2016). Pengaruh Latihan Small-Sided Games dengan Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepakbola Usia 15-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(01), 113–119.
- Jaenudin, J., Rusdiana, A., & Kusmaedi, N. (2018). Pengembangan Media Latihan Passing Berbasis Arduino Uno dalam Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 47–52.
- Komarudin. (2013). Small-Sided Games Sebagai Sarana Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 58–63.
- Owen, Adam; Twist, Craig; Ford, P. (2004). Small-Sided Games: The Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. *Insight*, 7(2), 50–53.
- Prastyo, B. W., Sugiyanto, & Doewes, M. (2017). The Development Model of The Basic Techniques Of Exercise and Physical Exercise On. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 50–59. <https://doi.org/10.5281/zenodo.376857>
- Ramadan, G., & Hari, S. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Dalam Permainan Bola Tangan, 55.
- 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), 1–6.
- Syarifudin, M. B., Sulistyorini, & Supriatna. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 74–79.
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”* (II). Jakarta: Cerdas Jaya.