



Pengaruh Latihan *Small Side Games* terhadap Peningkatan Daya Tahan dan Keterampilan Dasar *Passing*, *Dribbling* pada Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tulangan Sidoarjo

Shafira Martha Yunita^{1a}, Arief Darmawan^{1b}

¹Universitas Negeri Malang

E-mail: shafira.martha.2006116@students.um.ac.id, arief.darmawan.fik@um.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.3756>

ABSTRAK

Futsal saat ini banyak digunakan di sekolah-sekolah sebagai kegiatan sepulang sekolah yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Salah satu komponen utama yang dibutuhkan dalam permainan futsal ini adalah daya tahan. Untuk memastikan bahwa pembelajaran dapat mudah diterima dan tersampaikan dengan baik. Latihan permainan sisi kecil dapat dijadikan metode yang digunakan pada permainan olah raga futsal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan dan keterampilan dasar *passing*, *dribbling* di ekstrakurikuler futsal. Penelitian eksperimental ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest* dengan sampel 20 siswa. Hasil penelitian faktor keterampilan dasar yang diwakili oleh indikator *passing* memiliki persentase perubahan terbesar yaitu 43% dengan perubahan skor sebesar 2,95. Faktor kekuatan (daya tahan) yang diwakili oleh indikator *bleep test* memiliki persentase perubahan terbesar setelah indikator *passing* yaitu 17% dengan perubahan skor sebesar 1,855. Faktor yang paling kecil perubahannya antara sebelum adanya perlakuan dan sesudah diberlakukannya latihan *small sided games* adalah faktor keterampilan dasar yang diwakili oleh indikator *dribbling*. Indikator *dribbling* mendapatkan persentase perubahan sebesar 14% dengan skor perubahan 2,05 detik. Berdasarkan hasil yang ada pengaruh yang signifikan terjadi pada indikator *passing* dan daya tahan sedangkan pengaruh yang rendah terjadi pada *dribbling*.

Kata Kunci: *Small Sided Games*; Keterampilan Dasar Futsal; Daya Tahan

Correspondence author: Shafira Martha Yunita, Universitas Negeri Malang, Indonesia, shafira.martha.2006116@students.um.ac.id



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan permainan futsal yaitu menembakkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebanyak mungkin agar dapat memenangkan permainan (Adil, 2020). Untuk memajukan dan meningkatkan prestasi futsal Indonesia, saat ini banyak pemerintah yang menyediakan wadah dengan mengadakan dan mensponsori sejumlah kompetisi futsal ditingkat kabupaten, provinsi dan acara olahraga futsal lainnya. Futsal saat ini banyak diminati di sekolah-sekolah sebagai suatu kegiatan sepulang sekolah yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan juga dapat meningkatkan reputasi sekolah (Rahman, 2018).

Beberapa aspek pendukung diperlukan untuk meningkatkan performa seorang pemain, antara lain aspek teknik, taktis, fisik dan mental yang diperlukan untuk mencapai performa fisik yang baik (Setyawan et al., 2023). Keterampilan dasar futsal yang sering digunakan adalah *passing* dan *dribbling*. Tim dengan komposisi akurasi *passing* dan ketepatan *dribbling* yang buruk akan merugikan tim. Umpan-umpan yang bisa dicegat membuat lawan bisa melakukan serangan balik, tembakan langsung dan bahkan memasukkan bola ke gawang. Sebuah tim membutuhkan strategi untuk meningkatkan akurasi *passing* dan *dribbling* (Amiq et al., 2024).

Semua pemain futsal membutuhkan daya tahan yang kuat karena seperti yang lazim terjadi pada olahraga ini, waktu bermain yang lama dan



diikuti dengan tekanan yang berintensitas tinggi (Kusuma, 2020). Kebugaran jasmani dalam olahraga futsal dapat dianggap sebagai salah satu prasyarat utama dalam upaya pelatih dalam membantu meningkatkan prestasi atlet, karena pelatih mempunyai program latihan yang telah dibuat dan harus dilaksanakan oleh seluruh pemain agar para pemain dapat tampil maksimal dari kemampuan mereka. Unsur yang terdapat kebugaran jasmani tersebut antara lain kekuatan, kecepatan, ketangkasan dan daya tahan yang harus diperhatikan dalam bermain futsal. Dalam permainan futsal, komponen ini lebih penting. Komponen-komponen tersebut juga dibutuhkan oleh olahraga yang masuk dalam kategori kontes, kompetisi, kelompok (tim) dan individu (Sireger & Sidik, 2016). Salah satu komponen utama yang dibutuhkan dalam permainan futsal ini adalah daya tahan. Kemampuan komponen kunci yang secara fisik mampu bekerja dalam waktu yang lama sehingga pemain dapat merasa sangat lelah setelah menyelesaikan suatu tugas disebut dengan istilah daya tahan (Umar & Fadilla, 2019).

Untuk memastikan bahwa pembelajaran dapat mudah diterima dan tersampaikan dengan baik seorang pelatih menggunakan cara yang dapat dipahami siswa dengan baik, tekniknya harus sesuai dan keadaan lingkungan yang akan digunakan untuk belajar harus dipertimbangkan. Permainan sisi kecil ini salah satu strategi yang bisa dipakai guru untuk penyampaian materi pembelajaran kepada siswa (Ridwan, 2020). Latihan *small sided games* dijadikan strategi pembelajaran yang digunakan pada permainan olahraga futsal yang metode latihannya hampir mirip dengan permainan sebenarnya dengan sedikit penyesuaian pada peraturan, ukuran lapangan dan pemain (Supriady, 2020). Permainan sisi kecil adalah jenis latihan yang memiliki keistimewaan di mana tingkat kesulitan dapat diubah terutama dengan memanipulasi kondisi disekitar lapangan dan peraturan (Hulka & Weisser, 2017).

Berdasarkan observasi dan hasil wawancara yang telah saya lakukan menyatakan bahwa banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal masih terkendala dengan gerakan *passing* dan *dribbling* pada keterampilan dasar futsal. Perkenaan bola yang kurang benar pada saat akan melakukan *passing* menyebabkan arah bola tidak tertuju pada rekan setimnya dan bahkan bola bisa melambung jauh. Pada saat

permainan siswa melakukan *passing* dengan perkenaan bola yang salah sehingga membuat bola tidak terarah kepada rekan setim dan banyak juga bola melambung saat melakukan *passing*. Selain *passing* ada juga kendala yang menonjol yaitu di *dribbling*. *Dribbling* bisa dikatakan berhasil ketika pengambilan keputusan yang dilakukan pas. Banyak siswa yang masih salah dengan pengambilan keputusan saat melakukan *dribbling* sehingga mudah direbut oleh tim lawan. Serta terdapat pula kendala daya tahan pada masing-masing pemain yang cepat mudah lelah dalam melakukan permainan futsal.

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan pada latihan permainan sisi kecil terhadap peningkatan daya tahan dan keterampilan dasar *passing* dan *dribbling* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Tulangan Sidoarjo. Penggunaan permainan yang kecil melibatkan pemain akan memudahkan pelatih untuk mengawasi para pemain, penggunaan latihan *Small Sided Games* yang merubah aturan menjadi singkat dianggap dapat memberikan perkembangan yang lebih efektif dalam keterampilan berlatih.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest* (Hastjarjo, 2019).

One Group pretest-posttest design merupakan kegiatan penelitian yang meliputi tes awal sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan tes akhir setelah diberikan perlakuan (*post-test*). Sebelum diberikan perlakuan terlebih dahulu dilakukan pengukuran (*pre-test*). Pengukuran (*pretest*) akan dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Sampel tersebut kemudian diolah menggunakan metode yang dipilih dan dideskripsikan kepada sampel. Berdasarkan konsep ini dilakukan pengukuran *pre-test* dan *post-test* yang memungkinkan untuk menentukan secara nyata perlakuan yang diinginkan dari hasil pengukuran yang digunakan (Wardana et al., 2018).

Sampel yang digunakan pada penelitian ini 20 orang. Sampel dipilih dengan acak dengan ketentuan usia 13-14 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk meningkatkan daya tahan



VO2Max adalah *multi stage fitness test (MFT)* *pretest* dan *posttest*. Nilai validitas instrumen *Bleep test* 0.744 (valid), validitas berdasarkan pada nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.697 (reliabilitas tinggi). Tes MFT merupakan tes lari terus menerus antara dua garis dengan jarak 20 meter selama terdengar bunyi bip yang terekam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metodologi penelitian dilakukan dengan membandingkan perbedaan antara sebelum adanya pengaruh keterampilan dasar dan kondisi fisik para anggota ekstrakurikuler futsal dengan latihan *small sided games* dan sesudah adanya pengaruh keterampilan dasar dan kondisi fisik para anggota ekstrakurikuler futsal dengan latihan

permainan sisi kecil. Sebelum diberikan perlakuan, terlebih dahulu dilakukan pengukuran (*pretest*). Perlakuan kemudian diberikan kepada sampel dengan metode yang sudah dipilih dan dijelaskan kepada sampel, pengukuran kedua (*posttest*) digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil dari pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan dengan metode. Data *pretest* dan *posttest* yang didapatkan terhadap 20 anggota laki-laki ekstrakurikuler futsal diolah dan disajikan dalam bentuk persentase perubahan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang digunakan untuk menganalisis pengaruh latihan *small sided games* terhadap kondisi fisik dan keterampilan dasar futsal *passing* dan *dribbling*, data terlebih dahulu diuji sebagai prasyarat analisis sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas Data *Pretest*

	Kolmogrov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	sig	statistic	df	sig
Bleep Test	,143	20	,200*	,913	20	,072
Passing	,180	20	,088	,920	20	,097
Dribbling	,149	20	,200*	,910	20	,063

*. This is a lower bound of the true significance
a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas pada data yang diambil sebelum dilakukan latihan *small sided games* (data *pretest*) dilihat dari tabel teknik shapiro-wilk yang ditunjukkan pada Tabel 1 dapat diketahui bahwasanya data yang didapatkan indikator "*bleep test*" sebelum perlakuan (*pretest*) menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,072 > 0,05$. Data yang didapatkan indikator "*passing*" sebelum perlakuan (*pretest*) menunjukkan nilai memberikan pengaruh sebesar $0,097 > 0,05$. Data yang didapatkan indikator

"*dribbling*" pada sebelum perlakuan (*pretest*) menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,063 > 0,05$.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa keseluruhan data yang diperoleh sebelum dilakukannya perlakuan (*pretest*) dinyatakan berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas pada data setelah perlakuan (*posttest*) yang diperoleh ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 2. Uji Normalitas Data *Posttest*

	Kolmogrov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	sig	statistic	df	sig
Bleep Test	,166	20	,148	,916	20	,081
Passing	,184	20	,074	,912	20	,068
Dribbling	,201	20	,033	,917	20	,087

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas pada data yang diambil sebelum dilakukan latihan *small sided games* (data *posttest*) dilihat dari tabel teknik shapiro-wilk yang ditunjukkan pada Tabel 2 dapat diketahui

bahwasanya data yang didapatkan indikator "*bleep test*" sesudah perlakuan (*posttest*) menunjukkan nilai perubahan sebesar $0,081 > 0,05$. Data yang didapatkan indikator "*passing*" sesudah



perlakuan (*posttest*) menunjukkan nilai perubahan sebesar $0,068 > 0,05$. Data yang didapatkan untuk indikator “*dribbling*” pada sesudah perlakuan (*posttest*) menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,087 > 0,05$.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan keseluruhan data yang diperoleh sebelum dilakukannya perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) dinyatakan berdistribusi normal. Artinya data *pretest* maupun data *posttest* yang telah diperoleh dapat digunakan untuk proses analisis penelitian selanjutnya.

Peneliti melakukan dua kali tes pada responden penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hasil perbedaan latihan *small sided games* yang diberikan. Tes pertama dilakukan sebelum latihan permainan sisi kecil diterapkan (*pretest*). Tes yang kedua dilakukan setelah latihan latihan *small sided games* diterapkan (*pretest*). Oleh karena itu uji hipotesis digunakan adalah uji *paired sample t-test* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 27*. Sebelumnya telah dilakukan uji normalitas pada data yang digunakan dan data dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji *Paired Sample T-Test*

Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Lower	Upper	t	df	Sig (2-tailed)
	Std. Deviation	Std. Error Mean					
Pair 1 Bleep Test (Pre-Test) (Post-Test)	-1,8 55 00	1,05055 ,23491	-2,3 4667	-1,3 36333	-7,897	19	<,001
Pair 2 Passing (Pre-Test) (Post-Test)	-2,9 50 00	2,012246 ,45000	-3,8 9186	-2,0 0814	-6,556	19	<,001
Pair 3 Dribbling (Pre-Test) (Post-Test)	-2,0 50 00	2,41650 ,54035	-3,1 8096	-,91 904	-3,794	19	,001

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dilihat dari tabel output SPSS “*Paired Samples Test*” yang ditunjukkan pada Tabel 3 dapat diketahui bahwasanya data pengujian indikator *bleep test* menunjukkan nilai $-t_{hitung}$ lebih kecil daripada $-t_{tabel}$ yaitu sebesar $-7,897 < -2,093$ dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Data pengujian indikator *passing* menunjukkan nilai $-t_{hitung}$ lebih kecil daripada $-t_{tabel}$ yaitu sebesar $-6,556 < -2,093$ dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima Data pengujian indikator *dribbling* menunjukkan nilai $-t_{hitung}$ lebih kecil daripada $-t_{tabel}$ yaitu sebesar $-3,794$

$< -2,093$ dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian ini terdapat tiga faktor yang menjadi tolak ukur dalam mengetahui pengaruh pada latihan *small sided games* terhadap kondisi fisik dan keterampilan futsal para anggota ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Tulangan, yaitu faktor daya tahan dan faktor keterampilan dasar. Faktor kekuatan (daya tahan) dinilai melalui indikator *bleep test*. Faktor keterampilan dasar dinilai melalui 2 indikator yaitu indikator *passing* dan indikator *dribbling*.

Tabel 4. Data Hasil Penelitian Tentang Faktor Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Daya Tahan dan Keterampilan Dasar Futsal *Passing* dan *Dribbling* pada Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 1 Tulangan

Faktor	Daya Tahan	Keterampilan Dasar	
Indikator	Bleep Test	Passing	Dribbling



Pre	Mean	9,325	3,95	13,19
	Kategori	Rata-rata	Baik	Kurang
Post	Mean	11,18	6,9	11,14
	Kategori	Baik	Sangat Baik	Baik
Perubahan	Skor	1,855	2,95	2,05
	Persentase	17%	43%	14%

Sumber: Data Primer Peneliti (2023)

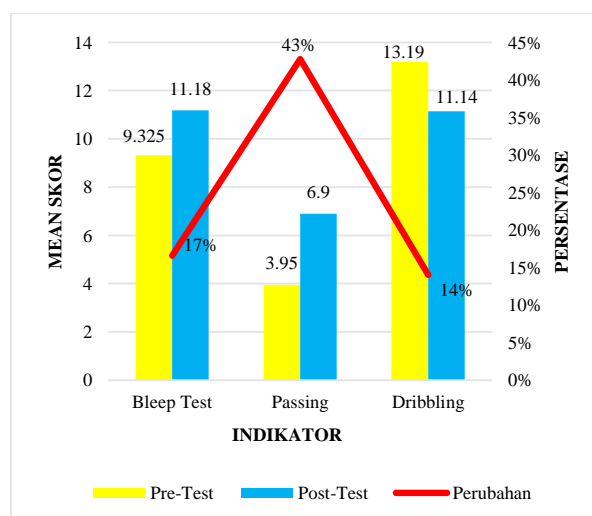
Berdasarkan informasi yang disajikan pada Tabel 4, faktor-faktor pengaruh latihan *small sided games* terhadap daya tahan dan keterampilan dasar *passing* dan *dribbling* futsal pada ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Tulangan diklasifikasikan dalam dua faktor diantaranya faktor kekuatan (daya tahan) dan faktor keterampilan dasar. Pada faktor kekuatan (daya tahan) yang diwakili oleh indikator *bleep test*. Pada indikator *bleep test*, rata-rata nilai *pre-test* yang didapatkan sebesar 9,325 level termasuk dalam kategori rata-rata, nilai *post-test* yang didapatkan sebesar 11,18 level termasuk dalam kategori "baik". Dapat dilihat bahwa indikator *bleep test* mengalami perubahan akibat pengaruh latihan *small sided games* sebesar 17% yaitu dengan adanya perbedaan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test* sebesar 1,855 level.

Pada faktor keterampilan dasar yang diwakili oleh 2 indikator yaitu indikator *passing* dan indikator *dribbling*. Pada indikator *passing*, nilai *pre-test* yang didapatkan sebesar 3,95 satuan termasuk dalam kategori "sempurna" dan nilai *post-test* yang didapatkan sebesar 6,9 termasuk dalam kategori "sangat baik". Dapat dilihat bahwa

indikator *passing* turut mengalami perubahan akibat pengaruh latihan *small sided games* sebesar 43% yaitu dengan adanya perbandingan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test* sebesar 2,95 satuan.

Pada indikator *dribbling*, nilai *pre-test* yang didapatkan sebesar 13,19 detik termasuk dalam kategori "kurang" dan nilai *post-test* yang didapatkan sebesar 11,14 detik termasuk dalam kategori "baik". Dapat dilihat bahwa indikator *dribbling* turut mengalami perubahan akibat pengaruh latihan *small sided games* sebesar 14% yaitu dengan adanya perbedaan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test* sebesar 2,05 detik. Dapat dinyatakan bahwa pada indikator *bleep test*, *passing*, dan *dribbling* memiliki pengaruh dan signifikan pada latihan *small sided games*.

Untuk menampilkan data penelitian secara visual mengenai faktor pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *small sided games* terhadap daya tahan dan keterampilan dasar futsal pada *passing* dan *dribbling* ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Tulangan, dibuat diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Penelitian Tentang Faktor Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Daya Tahan dan Keterampilan Dasar Futsal *Passing* dan *Dribbling* pada Ekstrakurikuler Futsal di SMPN 1



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas pada data penelitian ini menunjukkan bahwa data yang digunakan pada faktor kekuatan yang diwakili indikator *bleep test* dan faktor keterampilan dasar yang diwakili indikator *passing* dan indikator *dribbling* yang diperoleh pada saat sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) latihan *small sided games* adalah data yang dihasilkan normal. Dapat dilihat bahwa data penelitian yang diperoleh layak digunakan sebagai data penelitian uji-t untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari latihan permainan sisi kecil terhadap daya tahan dan keterampilan dasar futsal *passing* dan *dribbling* pada ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo.

Hasil pengujian ini terdapat keselarasan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Supriady, 2020) Sayati dari PS Rick menyatakan bahwa teknik permainan sisi kecil ini mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan VO₂max pada pemain sepak bola.

Dengan demikian, terbukti bahwa latihan permainan sisi kecil dapat memberikan perbedaan yang signifikan terhadap daya tahan dan keterampilan dasar futsal *passing* dan *dribbling* pada ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Tulangan pada saat sebelum latihan *small sided games* (*pretest*) dan sesudah latihan *small sided games* (*posttest*).

Berdasarkan uraian data dan kesimpulan penelitian di atas menunjukkan bahwa pengaruh latihan *small sided games* terhadap kondisi fisik dan keterampilan dasar *passing* dan *dribbling* pada ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Tulangan yang paling terlihat perubahannya adalah indikator *passing*. Hal ini menunjukkan bahwa indikator *passing* adalah indikator yang paling terlihat perubahannya setelah dilakukannya latihan *small sided games*.

Perubahan penting yang terjadi pada permainan *passing* dapat disebut dengan pergerakan dalam permainan futsal. Karena semua pergerakan yang dipelajari siswa pada akhirnya berkaitan dengan cara pergerakan permainan *passing*. Selain itu, permainan *passing* tentang memindahkan bola dari penguasaan bola ke tujuan yang diinginkan (Corry et al., 2021). Keterampilan *passing* sangat penting untuk menghubungkan kelima pemain secara langsung dan menjadikan mereka tim yang lebih baik. (Alzam et al., 2022). Menggunakan lapangan

dengan ukuran kecil memungkinkan lebih banyak kontak dengan bola, memungkinkan siswa mengambil keputusan dengan cepat selama permainan, karena bola harus selalu berada di dekatnya dan siap menerima bola dari teman di timnya dan berpikir lebih baik (Adha et al., 2019). Oleh karena itu latihan permainan sisi kecil cocok untuk membantu peningkatan keterampilan *passing* seseorang (Yudi, 2019).

Daya tahan juga unsur penting yang diperlukan dalam permainan futsal (Sireger & Sidik, 2016). Untuk membantu peningkatan daya tahan memerlukan latihan. Latihan untuk meningkatkan daya tahan anaerobik begitu banyak salah satunya menggunakan metode *small sided games* (Hadiana et al., 2020).

Perubahan yang paling kecil terlihat pada indikator *dribbling*. Hal ini menunjukkan bahwa indikator *dribbling* adalah indikator yang paling sedikit perubahannya setelah dilakukannya latihan *small sided games*.

Latihan pada permainan sisi kecil memberikan pengaruh yang berbeda pada daya tahan dan keterampilan dasar futsal *passing* dan *dribbling* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Tulangan. Hal ini dikarenakan eksperimen latihan yang dilakukan secara terstruktur, dilakukan dengan berulang kali dan penambahan beban sesuai dengan prosedur untuk meningkatkan badan dan teknik siswa. Dari kegiatan eksperimen menunjukkan adanya perubahan nyata sebelum dan setelah melaksanakan latihan *small sided games*, sehingga membuktikan latihan *small sided games* memberi perbedaan yang signifikan terhadap daya tahan dan keterampilan dasar futsal *passing* dan *dribbling* pada ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Tulangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perlakuan permainan sisi kecil mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap permainan siswa.

Berdasarkan pengujian yang dilakukan dengan menggunakan metode uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) pada program SPSS, pelatihan *small side game* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan dan keterampilan dasar *passing* dan *dribbling* futsal siswa SMPN 1 Tulangan.



Tiga faktor yang digunakan dalam penelitian ini adalah faktor kekuatan (daya tahan) dan faktor keterampilan dasar yang masing-masing diwakili oleh indikator bleep, indikator passing, dan indikator dribbling.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai peneliti, saya berterima kasih sebesar-besarnya kepada semuanya yang telah terlibat sehingga penelitian ini dapat terealisasi. Dalam hal ini kepada lembaga LPPM yang sudah mendanai hibah skripsi. Kampus pendidikan Universitas Negeri Malang selama ini telah memberi kesempatan pembelajaran pada peneliti untuk menimba ilmu dari mahasiswa baru sampai dengan sekarang, dan berterima kasih sebanyak-banyaknya kepada para dosen pembimbing yang bersedia memberikan waktunya untuk membimbing peneliti sehingga penelitian yang dilakukan berjalan dengan lancar dan selesai tepat waktu. Seluruh dosen pengajar S1 Ilmu Keolahragaan beserta jajarannya serta civitas akademik yang tidak bisa peneliti sebutkan secara individu, yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti menimba ilmu serta mendapatkan pengalaman berharga selama duduk di bangku perkuliahan Universitas Negeri Malang. Kepada bapak Kepala Sekolah SMPN 1 Tulangan yang sudah mengizinkan untuk mengambil penelitian dan Siswa SMPN 1 Tulangan yang sudah bersedia menjadi sampel untuk penelitian ini. Semoga semua pihak yang memberi kesempatan dan waktunya kepada peneliti mendapat keberkahan dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, N., Al, R., Darmawan, & Gatot. (2019). Penerapan Small Sided Games Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dan Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 123–129.
- Adil, A. (2020). Survey Minat Dan Motivasi Pemain Futsal SMP. Negeri 21 MAKASSAR” Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 25.
- Alzam, M., Kastrena, E., & Taufik, S. (2022). Pengaruh Metode Latihan (Small Side Game) Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Cabang Olahraga Futsal. 2(1), 195–
- 200.
- Amiq, F., Anwar, G. M., Hanief, Y. N., Supriatna, Azidin, R. M. F. R., Muslim, B. A., & Carmen, M. (2024). Examining the influence of eight weeks of small-sided games (SSGs) enhancing pass accuracy and eye-foot coordination: a factorial experimental design. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(2), 275–282. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02033>
- Corry, F., Agas, Christina, H. Y., & Sasminta. (2021). PENERAPAN SMALL SIDE GAMES TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA Agas Corry Fernando *, Sasminta Christina Yuli Hartati. 9, 295–305.
- Hadiana, O., Muhtarom, D., & Nurdiansyah, D. (2020). Pengaruh Small-Sided Games Terhadap Kapasitas Aerobik (Vo2 Max) Pemain Sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 126. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.938>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hulka, K., & Weisser, R. (2017). The influence of the number of players on workload during small-sided games among elite futsal players. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 45–48.
- Kusuma, E. T. (2020). Pengaruh Latihan Small a Side Games Terhadap Peningkatan Vo2max. *S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 1–6.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Ridwan, M. (2020). Meningkatkan Motivasi Siswa Melalui Penerapan Small Sided Games. *Journal Sport Area*, 5, 155–163. [https://doi.org/10.25299/sportarea.vol\(\).4873](https://doi.org/10.25299/sportarea.vol().4873)
- Setyawan, B., Hudah, M., & Pradipta, G. D. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drills dan Latihan Small Sided Games Terhadap Prestasi Keterampilan Menggiring Bola di



- SSB Putra Mandiri. 2(1), 34–38.
- Sireger, Y. L., & Sidik, H. (2016). Pengaruh Metode Latihan Triangle Run Terhadap Daya Tahan VO₂Max Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Cabangbungin. *Motion*, 7(1), 89–96.
- Supriady, A. (2020). Pengaruh small sided games terhadap peningkatan vo₂max. *Jpoe*, 2(2), 172–184.
<https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.56>
- Umar, & Fadilla, N. (2019). 8 100-Article Text-535-1-10-20191218 daya tahan aerobik-umar. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2).
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>
- Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2, 1–8.