



Pengaruh *Small Sided Games* terhadap Keterampilan Passing Siswa SMP Negeri 1 Sukra

Mohammad Saeful Anwar¹ Astri Ayu Irawan² Rizki Aminudin³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia^{1,2,3}

Email: moahmaadsaeful18@gmail.com¹ astri.ayu@fkip.unsika.ac.id²
rizki.aminudin@fkip.unsika.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode Small Sided Games terhadap keterampilan passing siswa kelas VIII pada pembelajaran sepak bola di SMP Negeri 1 Sukra. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya keterampilan passing siswa yang ditunjukkan melalui kurangnya ketepatan operan serta rendahnya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, yang diduga disebabkan oleh metode pembelajaran yang kurang variatif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental dan desain one-group pretest-posttest design, karena desain ini dinilai sesuai untuk mengukur perubahan keterampilan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok sampel. Sampel penelitian berjumlah 32 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukra. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan passing sepak bola, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterampilan passing siswa meningkat dari 31,03 pada pretest menjadi 43,91 pada posttest, dengan peningkatan rata-rata sebesar 12,88 poin. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode Small Sided Games berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa kelas VIII pada pembelajaran sepak bola di SMP Negeri 1 Sukra. Metode ini direkomendasikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang inovatif, efektif, dan menyenangkan dalam meningkatkan keterampilan dasar sepak bola pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), sementara penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas sampel dan periode perlakuan.

Kata Kunci: Small Sided Games, Keterampilan Passing, Sepak Bola, Pembelajaran PJOK



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, termasuk pengembangan kemampuan gerak, sikap sportif, kerja sama, dan tanggung jawab peserta didik. Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK adalah permainan sepak bola, yang menuntut penguasaan teknik dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan controlling. Dari beberapa teknik dasar tersebut, passing merupakan teknik yang paling mendasar dan paling sering digunakan karena berperan penting dalam menjaga penguasaan bola serta membangun serangan (Wijaya et al., 2021). Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode Small Sided Games (SSG) atau permainan sepak bola dengan jumlah pemain dan ukuran lapangan yang diperkecil, terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar maupun ketepatan passing pemain (Fitrian et al., 2022; Halimah et al., 2023). Metode ini memberi kesempatan lebih banyak kepada peserta didik untuk menyentuh bola, mengambil keputusan taktis, serta berpartisipasi aktif dalam situasi permainan yang mendekati kondisi pertandingan

sesungguhnya (Zami & Ridwan, 2025). Sepak bola sendiri tetap menjadi cabang olahraga yang paling digemari di berbagai jenjang pendidikan sehingga modifikasi pembelajaran melalui pendekatan bermain dinilai relevan untuk terus dikembangkan (Prodi et al., 2022).

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya umumnya membuktikan efektivitas Small Sided Games, kajian tersebut banyak dilaksanakan pada jenjang pendidikan, karakteristik subjek, dan cabang olahraga (futsal) yang berbeda, sedangkan penelitian yang secara khusus menganalisis pengaruh metode ini terhadap keterampilan passing siswa kelas VIII pada pembelajaran sepak bola di SMP Negeri 1 Sukra masih relatif terbatas. Berdasarkan hasil observasi awal di sekolah tersebut, ditemukan bahwa keterampilan passing siswa masih tergolong rendah, ditandai dengan kurangnya ketepatan arah dan kekuatan operan, serta rendahnya keaktifan siswa akibat metode pembelajaran yang masih kurang variatif dan cenderung monoton. Kesenjangan inilah yang mendasari perlunya penelitian ini dilakukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas penerapan metode Small Sided Games pada konteks pembelajaran yang spesifik tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode Small Sided Games terhadap keterampilan passing siswa kelas VIII pada pembelajaran sepak bola di SMP Negeri 1 Sukra, sekaligus menjadi referensi empiris bagi guru PJOK dalam memilih metode pembelajaran sepak bola yang lebih inovatif dan efektif.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan Relevansi
1	Agas Corry Fernando & Hartati (2021)	Penerapan Small Sided Games terhadap Peningkatan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Sepak Bola	Meningkatkan hasil belajar passing sepak bola	Eksperimen	SSG meningkatkan hasil belajar passing siswa secara signifikan	Mendukung penggunaan SSG sebagai metode pembelajaran passing
2	Irawan & Muhtarom (2021)	Penerapan Small Sided Games terhadap Peningkatan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Sepak Bola	Mengetahui peningkatan hasil belajar passing melalui SSG	Eksperimen	SSG efektif meningkatkan keaktifan dan partisipasi siswa	Memperkuat dasar teoretis SSG dalam pembelajaran permainan
3	Fitrian et al. (2022)	Ketepatan Passing pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin	Mengetahui pengaruh SSG terhadap ketepatan passing futsal	Eksperimen	SSG berpengaruh positif terhadap ketepatan passing	Menunjukkan transferabilitas SSG lintas cabang olahraga bola
4	Halimah et al. (2023)	Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games terhadap Keterampilan Passing pada Permainan Futsal	Menguji pengaruh latihan SSG terhadap keterampilan passing	Eksperimen kuantitatif	Latihan SSG meningkatkan keterampilan passing secara signifikan	Menjadi rujukan instrumen tes passing yang diadaptasi
5	Zami & Ridwan (2025)	Pengaruh Small Sided Games terhadap Hasil Belajar Passing dalam Materi Sepak Bola pada Siswa SMKN 3 Kota Kediri	Mengetahui pengaruh SSG terhadap hasil belajar passing siswa	Eksperimen	SSG berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar passing siswa	Menguatkan orisinalitas kajian pada jenjang dan lokasi berbeda

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental design dalam bentuk one-group pretest-posttest design. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengukur perubahan keterampilan passing pada satu kelompok subjek melalui pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan metode Small Sided Games, tanpa memerlukan kelompok kontrol pembanding. Partisipan penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukra yang mengikuti pembelajaran

PJOK pada materi sepak bola, dengan jumlah sampel sebanyak 32 siswa. Lokasi penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Sukra, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah yang diadaptasi untuk mengukur keterampilan passing sepak bola (Halimah et al., 2023). Tes dilakukan sebanyak sepuluh kali tendangan ke arah gawang kecil berukuran panjang 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter dengan jarak 18 meter, kemudian dinilai menggunakan rubrik penilaian yang mencakup sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir gerakan passing, dengan rentang skor 1 sampai 4 pada setiap sub-indikator. Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap. Pertama, tahap pretest dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan passing siswa. Kedua, tahap treatment berupa pembelajaran menggunakan metode Small Sided Games yang dilaksanakan selama delapan kali pertemuan. Ketiga, tahap posttest dilakukan setelah seluruh perlakuan selesai untuk mengetahui peningkatan keterampilan passing siswa. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan nilai rata-rata, standar deviasi, varians, nilai minimum, dan nilai maksimum. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk serta uji homogenitas dengan ANOVA. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan taraf signifikansi 0,05.

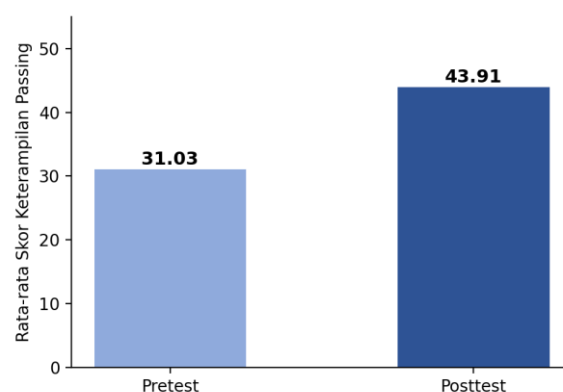
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Sukra, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat, terhadap 32 siswa kelas VIII yang mengikuti pembelajaran sepak bola menggunakan metode Small Sided Games.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keterampilan Passing Pretest dan Posttest

Statistik	Pretest	Posttest
N	32	32
Mean	31,03	43,91
Std. Deviation	3,167	2,454
Variance	10,031	6,023
Minimum	25	40
Maximum	38	50

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 32 siswa, rata-rata keterampilan passing pada saat pretest sebesar 31,03 dengan standar deviasi 3,167, kemudian meningkat menjadi 43,91 dengan standar deviasi 2,454 pada posttest, atau meningkat sebesar 12,88 poin. Nilai minimum meningkat dari 25 menjadi 40 dan nilai maksimum meningkat dari 38 menjadi 50, sementara penurunan standar deviasi dan varians pada posttest menunjukkan bahwa sebaran data menjadi lebih homogen setelah perlakuan.



Gambar 1. Rata-rata Skor Keterampilan Passing Pretest dan Posttest

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov (Sig.)	Shapiro-Wilk (Sig.)
Pretest	0,200	0,513
Posttest	0,090	0,095

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan seluruh nilai signifikansi pada kelompok pretest dan posttest lebih besar dari 0,05, sehingga data pada kedua kelompok dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas (ANOVA)

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	17,696	1	17,696	3,054	0,091
Within Groups	173,804	30	5,793		
Total	191,500	31			

Hasil uji homogenitas terhadap skor posttest menunjukkan nilai F sebesar 3,054 dengan signifikansi 0,091 ($>0,05$), sehingga varians data dinyatakan homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Pasangan	Mean Difference	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-12,875	3,572	-20,391	31	0,000

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, dengan rata-rata selisih skor sebesar -12,875 dan interval kepercayaan 95% pada rentang -14,163 hingga -11,587 yang tidak mencakup nilai nol. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terdapat peningkatan keterampilan passing yang signifikan secara statistik setelah pemberian perlakuan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata keterampilan passing dari 31,03 pada pretest menjadi 43,91 pada posttest setelah siswa mengikuti pembelajaran sepak bola menggunakan metode Small Sided Games. Peningkatan ini didukung oleh hasil uji Paired Sample t-Test yang signifikan (Sig. 2-tailed = 0,000 $< 0,05$), sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh nyata terhadap peningkatan keterampilan passing siswa. Peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik metode Small Sided Games yang membatasi jumlah pemain dan memperkecil ukuran lapangan, sehingga setiap siswa memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk menyentuh bola, melakukan passing secara berulang, serta mengambil keputusan taktis dalam situasi permainan yang mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya. Kondisi ini sejalan dengan temuan Fitriani et al. (2022) dan Halimah et al. (2023) yang juga melaporkan peningkatan ketepatan passing melalui penerapan Small Sided Games pada permainan futsal, serta memperkuat temuan Zami dan Ridwan (2025) pada konteks pembelajaran sepak bola di sekolah menengah.

Selain meningkatkan aspek teknik, metode Small Sided Games juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan karena dilakukan dalam kelompok kecil dengan frekuensi aktivitas yang tinggi, sehingga siswa menjadi lebih termotivasi dan lebih aktif berpartisipasi selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil ini sejalan dengan prinsip pembelajaran PJOK yang menyatakan bahwa modifikasi permainan dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dan pada gilirannya mendorong peningkatan keterampilan gerak

yang dilatihkan. Dengan demikian, penerapan metode Small Sided Games terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa kelas VIII pada pembelajaran sepak bola di SMP Negeri 1 Sukra, dan dapat dijadikan salah satu alternatif strategi pembelajaran PJOK yang inovatif, efektif, serta berpusat pada peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan desain one-group pretest-posttest pada 32 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sukra, dapat disimpulkan bahwa metode Small Sided Games berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing siswa dalam pembelajaran sepak bola. Rata-rata skor keterampilan passing meningkat dari 31,03 pada pretest menjadi 43,91 pada posttest, dengan hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan signifikansi 0,000 ($<0,05$) sehingga hipotesis alternatif diterima. Peningkatan ini disebabkan oleh karakteristik metode Small Sided Games yang menciptakan situasi permainan mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya, sehingga siswa memperoleh lebih banyak kesempatan untuk melakukan passing, mengambil keputusan taktis, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang terbatas pada satu sekolah serta ketiadaan kelompok kontrol pembandingan, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Guru PJOK disarankan untuk menggunakan metode Small Sided Games sebagai alternatif pembelajaran sepak bola yang inovatif dan menyenangkan, sementara peneliti selanjutnya disarankan memperluas sampel, memperpanjang periode perlakuan, serta menyertakan kelompok kontrol untuk menghasilkan temuan yang lebih komprehensif.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dosen Pembimbing I dan II, pihak SMP Negeri 1 Sukra, serta seluruh siswa kelas VIII yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, atas dukungan dan kerja sama yang diberikan selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agas Corry Fernando, S. C. Y. H. (2021). Penerapan Small Side Games terhadap Peningkatan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Sepakbola.
- Andriadi, A., & Saputra, A. (2021). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17(1), 41–47.
- Assakinah, G., Sholeha, M., Ramadhan, M. H. D., & Hafiz, A. (2025). Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola, 2(4).
- Fitrian, Z. A., Adam, B., Manopo, H., & Fitrianto, E. J. (2022). Ketepatan Passing pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin, 5(2), 50–58.
- Halimah, S., Nurwansyah, R., & Purbangkara, T. (2023). Pengaruh metode latihan small sided games terhadap keterampilan passing pada permainan futsal. 6(2), 370–385. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18298>
- Hidayat, F. (2026). Jurnal Dunia Pendidikan, 5, 2293–2306.
- Hidayat, M. A., Saputra, Y. M., & Mulyanto, R. (2024). Pengaruh Model Direct Instruction Terhadap Akurasi Passing pada Permainan, 7(1), 33–40.
- Hutomo, A. W. P. (2024). Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 5(1), 130–135.
- Irawan, D., & Muhtarom, D. (2021). Penerapan Small Side Games Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Sepak Bola. Journal of Physical Education and Sport Science, 3(1), 12–15.
- Juandi, A. S. (2022). Penyusunan Instrumen Penelitian Tindakan Kelas dalam Upaya Peningkatan Keterampilan Sosial, 6(1), 91–98.
- Muslihin, H. Y., Loita, A., & Nurjanah, D. S. (2022). Instrumen Penelitian Tindakan Kelas untuk Peningkatan Motorik Halus Anak, 6(1), 99–106.



- Niarti, N., Azmi, S., Turmuzi, M., & Hayati, L. (2021). Pembelajaran kooperatif tipe CORE (connecting–organizing–reflecting–extending) terhadap kemampuan komunikasi matematis siswa pada siswa kelas VIII SMP, 1(September), 297–305.
- Nugraha, T. Y. (2024). Perbedaan pengaruh latihan, 102–113.
- Prodi, A. S., Perguruan, O., & Pgri, T. (2022). Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler SMPN 1 Gandusari, 1–9.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., Ilmu, F., Universitas, K., & Padang, N. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar, 6(2), 478–488.
- Wijaya, B. R., Usra, M., Flora, R., & Bayu, W. I. (2021). Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(53), 69–76.
- Zami, M. A. F. A., & Ridwan, M. (2025). Pengaruh Small Sided Games terhadap Hasil Belajar Passing dalam Materi Sepak Bola pada Siswa SMKN 3 Kota Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Universitas Negeri Surabaya.