

Efektivitas Metode *Small-Sided Games* Terhadap Peningkatan Teknik Dasar *Dribbling* dan *Passing* Pemain Sepak Bola Talenta Aceh U-15

M Syauqi Kamal¹ Munzir² Tawakal³

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa
Getsempena, Banda Aceh, Aceh, Indonesia¹²³

Email: muhammadsyauqi@gmail.com¹ munzir@bbg.ac.id² tawakalmn1992@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan *Small-Sided Games* (SSG) terhadap peningkatan teknik dasar *dribbling* dan *passing* pada pemain sepak bola Talenta Aceh U-15. Penelitian menggunakan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan sampel 31 pemain yang dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen menggunakan tes *passing* sepak bola (validitas = 0,963; reliabilitas = 0,900). Program SSG dilaksanakan selama enam minggu (18 sesi) di Lapangan Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh pada Oktober 2025. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* dengan SPSS versi 25. Uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal (Asymp. Sig pretest = 0,729; posttest = 0,355, keduanya > 0,05) dan homogen (Sig. = 0,374 > 0,05). Hasil uji t menunjukkan t hitung = 7,326 > t tabel = 2,04 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Rata-rata skor meningkat dari 6,77 (pretest) menjadi 10,03 (posttest), dengan peningkatan sebesar 49,25%. Disimpulkan bahwa metode SSG berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dan *passing* pemain sepak bola Talenta Aceh U-15.

Kata Kunci: *Small-Sided Games*, *Dribbling*, *Passing*, Sepak Bola, Pemain Usia Muda



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

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga paling populer di dunia yang menuntut penguasaan teknik dasar sebagai fondasi utama performa pemain. Dua teknik dasar yang sangat menentukan kualitas permainan adalah *dribbling* dan *passing*, karena keduanya berperan langsung dalam penguasaan bola, pembangunan serangan, serta efektivitas kerja sama tim. Pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dan *passing* yang baik akan lebih mampu mempertahankan penguasaan bola, menciptakan peluang, dan beradaptasi dengan tekanan permainan (Wilson et al., 2025; Clemente et al., 2021). Keterampilan teknik dasar *dribbling* dan *passing* merupakan komponen krusial yang harus dikuasai pemain sejak usia dini. Menurut Danurwindo et al. (2017), dalam kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia (Filanesia PSSI), penguasaan teknik dasar ini merupakan prioritas utama, karena keduanya menjadi landasan bagi pengembangan teknik dan taktik yang lebih kompleks. Berdasarkan observasi awal pada Oktober 2025 di Lapangan Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh, ditemukan permasalahan nyata pada pemain Talenta Aceh U-15 berupa kurangnya akurasi *passing*, lemahnya kontrol bola saat *dribbling*, serta kesulitan mempertahankan penguasaan bola di bawah tekanan lawan. Secara kuantitatif, sekitar 60–70% pemain menunjukkan akurasi *passing* yang rendah, sementara ±65% pemain mengalami kesulitan mempertahankan kontrol bola.

Penelitian Doewes (2020) membuktikan bahwa metode latihan konvensional berbasis *drill* kurang efektif dibandingkan metode berbasis permainan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *passing* pemain Indonesia usia 10–12 tahun. Oleh karena itu diperlukan pendekatan latihan yang mengintegrasikan aspek teknik, taktik, dan situasi permainan secara simultan. Salah satu metode yang memenuhi kriteria tersebut adalah *Small-*

Sided Games (SSG). Penelitian Clemente et al. (2021) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap lebih dari 40 penelitian internasional membuktikan bahwa intervensi SSG secara signifikan meningkatkan eksekusi teknis dan perilaku taktis pemain muda. Selanjutnya, Rahmoune et al. (2025) membuktikan bahwa SSG lebih efektif daripada sirkuit *dribbling* konvensional dalam meningkatkan keterampilan teknik pemain muda. Metode *Small-Sided Games* memberikan situasi latihan yang menyerupai kondisi permainan nyata dengan lapangan yang diperkecil dan pemain yang dikurangi. Berdasarkan data statistik FIFA *Grassroots* (Guntur Utomo, 2009), dalam format 4v4 pemain menyentuh bola lima kali lebih sering dan tiga kali lebih sering berada dalam situasi 1 lawan 1 dibandingkan permainan 11v11. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas metode *Small-Sided Games* terhadap peningkatan teknik dasar *dribbling* dan *passing* pada pemain sepak bola Talenta Aceh U-15.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *One-Group Pretest–Posttest Design*, yang melibatkan satu kelompok subjek dengan tes awal (pretest) sebelum perlakuan dan tes akhir (posttest) setelah perlakuan (Creswell & Creswell, 2018; Johnson & Christensen, 2019). Desain ini dipilih untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi akibat perlakuan yang diberikan secara lebih akurat. Populasi penelitian adalah seluruh pemain Talenta Aceh U-15 sebanyak 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total sampel $N = 31$ pemain (Etikan & Bala, 2017). Adapun kriteria sampel meliputi: (1) aktif mengikuti latihan rutin, (2) berusia 13–15 tahun, dan (3) bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes *passing* sepak bola yang diadaptasi dari instrumen Suparjo dengan validitas 0,963 dan reliabilitas 0,900. Tes dilakukan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah 18 sesi latihan SSG selama enam minggu di Lapangan Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh pada bulan Oktober 2025. Analisis data menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) dengan program SPSS versi 25, didahului uji prasyarat berupa uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas *Levene's Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, data hasil pretest menunjukkan: nilai minimum = 0; nilai maksimum = 11; *mean* = 6,77; *median* = 7,00; modus = 5; standar deviasi = 2,50; dan *range* = 11. Adapun hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan: nilai minimum = 7; nilai maksimum = 13; *mean* = 10,03; *median* = 8,00; modus = 6; standar deviasi = 1,70; dan *range* = 6.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest

No	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1	0 – 2	2	6,5%
2	3 – 4	3	9,7%
3	5 – 6	8	25,8%
4	7 – 8	8	25,8%
5	9 – 10	7	22,6%
6	11 – 12	3	9,7%
Jumlah		31	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest

No	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1	2 – 4	2	6,5%
2	5 – 6	3	9,7%
3	7 – 8	10	32,3%
4	9 – 10	9	29,0%
5	11 – 12	6	19,4%
6	13	1	3,2%
Jumlah		31	100%

Hasil Uji Prasyarat

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Variabel	Asymp. Sig.	Kriteria	Ket.
Pretest	0,729	> 0,05	Normal
Posttest	0,355	> 0,05	Normal

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas (Levene's Test)

Levene Stat.	Sig.	Kriteria	Ket.
1,096	0,374	> 0,05	Homogen

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji t Berpasangan (Paired Sample t-Test)

Kelompok	t Hitung	t Tabel	Sig. (2-tailed)
Pre → Post	7,326	2,04	0,000

Tabel 6. Persentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pretest	Peningkatan (%)
3,26	6,77	49,25%

Pembahasan

Hasil uji t menunjukkan $t_{hitung} = 7,326 > t_{tabel} = 2,04$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan teknik dasar *dribbling* dan *passing* pada pemain Talenta Aceh U-15. Rata-rata skor meningkat dari 6,77 (pretest) menjadi 10,03 (posttest), dengan *Mean Difference* = 3,26 poin atau peningkatan 49,25%. Temuan ini konsisten dengan Clemente et al. (2021) yang membuktikan SSG secara signifikan meningkatkan eksekusi teknis pemain muda. Doewes (2020) juga membuktikan bahwa SSG lebih efektif daripada latihan konvensional dalam meningkatkan *dribbling* dan *passing* pemain muda Indonesia. Rahmoune et al. (2025) menunjukkan hal serupa di konteks pemain usia muda terlatih tinggi. Metode *Small-Sided Games* memberikan kondisi latihan yang menyerupai permainan nyata, sehingga pemain dituntut melakukan *dribbling* dan *passing* secara cepat dan akurat di bawah tekanan lawan. Kondisi ini meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, kontrol bola, serta kerja sama tim secara terintegrasi dalam satu situasi latihan. Peningkatan sebesar 49,25% juga didukung oleh penelitian Abdullah & Mongsidi (2022) dan Aprianto et al. (2020) yang menunjukkan bahwa SSG secara konsisten meningkatkan keterampilan *passing* dan teknik dasar pemain sepak bola di berbagai tingkatan usia. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa SSG merupakan metode latihan yang efektif dan relevan untuk pembinaan pemain usia muda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan teknik

dasar *dribbling* dan *passing* pemain sepak bola Talenta Aceh U-15. Hal ini dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 7,326 > t_{tabel} = 2,04$ (Sig. = $0,000 < 0,05$) dan peningkatan rata-rata skor sebesar 49,25%. Metode SSG direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin dalam program pembinaan pemain sepak bola usia muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F., & Mongsidi, W. (2022). Pengaruh latihan *small sided games* (SSG) terhadap keterampilan *passing* dan *stopping ball* siswa sekolah sepak bola. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(3), 106–114.
- Aprianto, W., Julian, N., & Indrawati, P. (2020). Pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* pada pemain sepak bola. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 5(2), 96–104.
- Asrul, M., Nugraha, T., & Kasih, I. (2021). Differences in the effect of *small sided game* and drill training methods on *passing* accuracy and $VO_2\text{Max}$. *Budapest International Research and Critics Institute Journal*, 4(1), 458–464.
- Bradley, P. S., & Ade, J. D. (2018). Are current physical match performance metrics in elite soccer fit for purpose? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 656–664.
- Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, R., & Bradley, P. S. (2015). Evolution of match performance parameters in the English Premier League. *Human Movement Science*, 39, 1–11.
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., et al. (2021). Effects of *small-sided game* interventions on technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Clemente, F. M., Sarmiento, H., Rabbani, A., et al. (2020). Variations of *small-sided games* in soccer: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–18.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Danurwindo, Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia*. PSSI.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of *small sided games* training on football basic skills. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3), 429–441.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 1–3.
- FIFA. (2020). *Football Development: Technical Study Group Report*. FIFA.
- Gonçalves, B., Coutinho, D., Santos, S., et al. (2019). Exploring team passing networks and player movement dynamics. *PLoS ONE*, 14(2), 1–15.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2018). Physiology of *small-sided games* training in football. *Sports Medicine*, 48(2), 199–215.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2019). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches* (7th ed.). SAGE Publications.
- Rahman, F. (2021). Efektivitas *small-sided games* terhadap teknik *dribbling* pemain usia 16 tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 45–52.
- Rahmoune, M. A., Selmi, O., Bouali, S., et al. (2025). Effects of *small-sided games* and *dribbling* circuit training on physical and technical skills in youth soccer players. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-31382-7>

- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., et al. (2018). What performance analysts need to know about research trends in association football. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suparjo. (2009). *Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10–12 Tahun*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Wilson, R. S., Hunter, A. H., Camata, T. V., et al. (2025). *Dribbling and passing performances predict individual success in small-sided soccer games. International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1177/17479541251346902>