Volume 7 Nomor 2 Oktober 2026
JURNAL DUNIA PENDIDIKAN
https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP
E-ISSN: 2746-8674

Penerapan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola

Anggi Rofi Pratama[1], Mochamad Ridwan[2]
[1,2] Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur 60213
Email: anggi.23326@mhs.unesa.ac.id

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah penerapan *small sided games* dapat meningkatkan kemampuan *passing* siswa. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif, *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Tiga puluh satu siswa dari kelas X T. ELKA 2 berperan sebagai subjek penelitian di salah satu SMKN Tulungagung yang menggunakan teknik total *sampling*. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan *passing* dengan sasaran jarak 5 meter, 10 meter, dan 15 meter. Prosedur penelitian meliputi *pretest* untuk melihat kemampuan awal siswa, proses pemberian *treatment* dengan penerapan *small sided games* selama 4 pertemuan, dan *posttest* untuk melihat hasil akhir kemampuan *passing* sepak bola siswa. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, dilanjutkan dengan uji Wilcoxon dikarenakan data tidak normal. Setelah dianalisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* bola siswa memberikan perubahan setelah *treatment*, yang mendukung hipotesis alternatif (Ha). Oleh karena itu, *penerapan small sided games* dapat meningkatkan kemampuan *passing* saat mempelajari pembelajaran sepak bola. Siswa memiliki peluang lebih besar untuk *passing* dan mengerti situasi permainan nyata ketika jumlah pemain sedikit. Selain itu, metode ini bukan sekedar hanya meningkatkan keterampilan *passing* siswa, tetapi juga mampu meningkatkan kerja sama tim, keaktifan siswa dalam pembelajaran sepak bola, serta antusisas siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

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

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran keterampilan *passing* dalam sepak bola umumnya terkesan kurang menarik dikarenakan metode pembelajaran yang monoton (Andrianto, 2024). Pada umumnya guru hanya menerapkan motode pembelajaran secara *drill* dan tidak adanya variasi, sehingga siswa tidak antusias dan pembelajaran terkesan membosankan. Kondisi tersebut menyebabkan rendahnya keterampilan *passing* dalam pembelajaran sepak bola (Jack Suman Rulis Manurung, 2020). Maka dari itu memerlukan perubahan motode pembelajaran yang dapat menciptakan kondisi pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah *small sided games*, yang menekankan pada permainan dengan sedikitnya pemain (Lugaya et al., 2019). Metode ini memberikan peluang siswa memperoleh lebih banyak sentuhan bola

dan kesempatan melakukan *passing* secara berulang dalam permainan nyata. *Small sided games* dapat digunakan untuk meningkatkan hasil pembelajaran keterampilan *passing* dalam sepak bola. (Fitriyan & Indriarsa, 2024). Selain itu, *small sided games* juga efektif dalam peningkatkan ketepatan *passing*, pengambilan keputusan, dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran berlangsung (Rivaldi et al., 2024)

Keterampilan *passing* dalam sepak bola sebagai gerak dasar masih kurang maksimal dalam proses pembelajaran khususnya di PJOK, disebabkan oleh metode pembelajaran berupa *drill* yang monoton dan kurang menyerupai situasi permainan nyata (Sucipto & Supriyanto, 2018). Rendahnya hubungan dengan kondisi penguasaan bola yang memerlukan keputusan cepat, sedangkan pembelajaran sepak bola menuntut siswa berpikir cepat dan tepat dalam tekanan ruang dan waktu (Ridwan et al., 2025) . Melalui *small sided games,* siswa dapat menghadapi situasi yang menyerupai pertandingan sebenarnya. (Prabowo, 2020). Metode *Small sided games* membantu siswa menjadi lebih termotivasi sekaligus meningkatkan kemampuan *passing*. (Sam'ani & Mashud, 2025). Variasi dalam penerapan *small sided games* diperlukan agar siswa dapat mencoba hal-hal baru mencegah kejenuhan tanpa mengurangi tujuan utamanya untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam sepak bola (Sugandi & Santosa, 2020).

Penelitian mengenai *small sided games* dalam pembelajaran sepak bola sudah banyak dilakukan dan umumnya hanya menunjukkan adanya peningkatan *passing* setelah dilakukannya latihan berlangsung (Aprianto et al., 2020). Namun, sebagian besar penelitian masih menilai keberhasilan melalui kemampuan bermain secara umum, tanpa menekankan secara khusus pada keterampilan *passing* yang diarahkan ke sasaran tertentu (Roni et al., 2018). Beberapa penelitian yang membandingkan hasil keterampilan *passing* siswa melalui tes yang sama pada awal dan akhir masih *relative* terbatas (Maekhendra et al., 2024). Sementara itu, cara pengukuran seperti ini penting untuk melihat sejauh mana siswa benar-benar mengalami peningkatan keterampilan *passing* secara terkontrol dan akurat (Muzaffar & Saputra, 2019). Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah tes, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih nyata mengenai perubahan keterampilan *passing* siswa dalam pembelajaran sepak bola (Andika et al., 2021).

Kebaruan penelitian menekankan pada cara pengukuran antara sebelum dan sesudah pembelajaran agar terlihat perubahan yang nyata dan terkontrol (Listanto &

Muhtarom, 2025). Penelitian sebelumnya lebih banyak menilai peningkatan *passing* secara umum tanpa memfokuskan pengukuran pada *passing* ke sasaran tertentu sebagai keterampilan *passing* sepak bola (Mas & Pelangi, 2023). Beberapa kajian memang menggunakan *pretest*, tetapi belum secara jelas untuk memastikan peningkatan kemampuan pasing terjadi secara terkontol dan akurat (Iskandar & Firman Adityatama, 2025). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana penerapan *small sided* berpengaruh terhadap keterampilan *passing* sepak bola siswa melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dengan pengukuran yang sama terarah dan terkontrol.

METODE PENELITIAN

Untuk mengukur perubahan hasil belajar, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental* berupa desain *one group pretest-posttest*. (Utami & Darmayanti, 2019). Dalam penelitian ini hanya memakai satu kelas eksperimen dengan tidak menggunakan kelas kontrol. Metode penelitian ini dipilih karena sekolah sudah terbentuk kelas sehingga tidak perlu untuk pengacakan subjek. Pada saat uji *pretest* siswa akan diuji mengenai kemampuan keterampilan *passing* mereka, hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal *passing* siswa dalam pembelajaran sepak bola. Setelah uji *pretest,* siswa akan diberikan *treatment* berupa *small sided games* selama 4 pertemuan dengan durasi 3 JP X 45 menit yang berisi permainan mirip sebenarnya dengan modifikasi lapangan dan juga target poin. Setelah dilakukan *treatment*, siswa akan melakukan uji *posttest*, yang dimana akan diuji kembali seperti *pretest* untuk mengetahui peningkatan ketepatan dan akurasi *passing* tersebut. Rancangan penelitian dilakukan di salah satu SMKN di Tulungagung. Penelitian ini dilakukan April 2026 pada saat mata pelajaran PJOK di lapangan. Populasi penelitian ini adalah 31 siswa X T. ELKA 2 dengan sampel menggunakan *total sampling*. Proses pemberian perlakuan ini mengadopsi dari penelitian (Pelamonia, 2020) yang mengukur ketepatan dan akurasi *passing* dengan menggunakan target yang dibagi menjadi 3 jarak, yaitu 5 meter, 10 meter, 15 meter dengan yang digunakan adalah hasil *pretest* dan *posttest* dengan langkah awal uji normalitas, setelah itu menggunakan uji T untuk mengetahui apakah ada perubahan setelah diberikan *treatment* selama 4 pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Shapiro-Wilk digunakan dalam uji normalitas untuk memastikan apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Tabel berikut menampilkan hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest*

Tabel. 1. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

Tests Of Normality				
		Shapiro-Wilk		
		Statistic	**df**	**Sig.**
1	*Pre-Test*	766	31	.000
2	*Post-Test*	760	31	.000

Descriptives			
		Statistic	Std. Error
PRETEST	Mean	**1.61**	**.292**
	Median	**2.00**	
	Variance	**2.645**	
	Std. Deviation	**1.626**	
	Minimum	**0**	
	Maximum	**5**	
	Range	**5**	
	Interquartile Range	**2**	
POSTTEST	Mean	**5.03**	**.460**
	Median	**5.00**	
	Variance	**6.566**	
	Std. Deviation	**2.562**	
	Minimum	**2**	
	Maximum	**10**	
	Range	**8**	
	Interquartile Range	**3**	

Hasil uji normalitas kelompok *pretest* dan *posttest* menunjukkan signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut tidak normal. Oleh karena itu, metode statistik nonparametrik diterapkan setelah analisis hipotesis diuji menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis (Wilcoxon Test) *Pretest* dan *Posttest*

Ranks				
		N	***Mean Rank***	***Sum Of Ranks***
POSTTEST-PRETEST	***Negative Ranks***	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	26[b]	13.50	351.00
	Ties	5[c]		
	Total	31		

a. *Post-Test < Pre-Test*
b. *Post-Test > Pre-Test*
c. *Post-Test = Pre-Test*

Test Statistics[a]	
	Post-Test - Pretest
Z	-4.498[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*
b. *Based on negative ranks*

Hipotesis alternatif (Ha) diterima, menurut analisis uji Wilcoxon, yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *small sided games* meningkatkan hasil belajar siswa, terutama berkaitan dengan kemampuan *passing* dalam pembelajaran sepak bola.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, satu kelas eksperimen digunakan untuk menguji sejauh mana motode penerapan *small sided games* digunakan sebagai model pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan *passing* sepak bola siswa dalam pembelajaran PJOK. (Pra Rudiana & Prasetiyo, 2020). Proses penelitian ini berlangsung selama 4x pertemuan melalui pertemuan pertama, yaitu melakukan pengukuran kemampuan awal *(pretest)* untuk melihat sejauh mana keterampilan *passing* yang dikuasai siswa. Pertemuan kedua, ketiga dan keempat siswa diberikan perlakuan khusus *(treatment)* ini termasuk penggunaan penerapan *small sided games* yang dibuat serupa dengan permainan nyata, tetapi dengan beberapa modifikasi pada lapangan dan target poin. (Batra Aryatama et al., 2025)Febr. Pada tahap akhir setelah diberikan *treatment* terakhir selanjutnya siswa

melakukan *posstest* untuk mengukur kembali akurasi dan ketepatan *passing* siswa bertujuan untuk melihat hasil belajar yang dicapai.

Pada saat dilakukannya pembelajaran di lapangan dengan menerapkan metode *small sided games*, semua siswa terlihat menunjukkan antusiasme yang luar biasa (Nikmah & Darmawan, 2019). Suasana lapangan yang biasanya terasa membosankan akibat metode *drill* yang monoton kini berubah menjadi lebih aktif dan interaktif (Suherman et al., 2025). Pada pertemuan pertama, fokus untuk melakukan pengukuran kemampuan awal siswa. Siswa diuji menggunakan target jarak yang berbeda yaitu 5 meter, 10 meter, 15 meter, untuk mengetahui sejauh mana akurasi dan ketepatan awal mereka. Kendala yang muncul adalah rendahnya keterampilan *passing* siswa yang sebagian besar masih sulit dalam melakukan *passing* dengan akurasi yang tepat (Ramdani et al., 2026). Ini menunjukkan bahwa keterampilan *passing* siswa perlu pendekatan yang lebih dekat dengan situasi permainan yang sebenarnya (Kuswoyo, 2018).

Siswa mulai beradaptasi dengan permainan kucing-kucingan (Syahrizal et al., 2018). Setelah melalui tahap *pretest,* siswa diberikan *treatment* berupa permainan dan penentuan target poin. Siswa melakukan *passing* di area yang terbatas sementara beberapa siswa yang sudah ditentukan sebagai perebut bola (kucing). Tantangan yang dihadapi siswa adalah siswa harus membiasakan diri bermain di ruang lebih sempit, sentuhan yang terbatas dan bergerak di bawah tekanan, sehingga siswa dituntut untuk berpikir lebih cepat dalam pengambilan keputusan (Hasibuan & Syafrayani, 2024). Perubahan ini memberikan suasana yang lebih menantang, karena siswa langsung dihadapkan pada situasi permainan yang aktif (Ali et al., 2025).

Terjadi perkembangan yang lebih baik daripada pertemuan sebelumnya. Dalam kegiatan ini, permainan dimodifikasi dengan pembagian tim kecil. Permainan dilakukan dengan menggunakan lapangan modifikasi dan menggunakan sebanyak 4 gawang kecil sebagai target poin. Melalui aktivitas ini siswa memperoleh lebih banyak sentuhan bola, sehingga kemampuan *passing* mulai mengalami peningkatan (Febrianti & Hariyanto, 2025). Kendala yang muncul hanya beberapa siswa setelah melakukan *passing* tidak bergerak untuk mencari ruang kosong sehingga rekan kesulitan untuk melakukan *passing* kembali (Alafgani et al., 2021). Namun, setelah diberikan arahan guru siswa mulai

mengerti pentingnya bergerak keruang kosong dan kerja sama dalam menjaga penguasaan bola selama permainan berlangsung.

Pada tahap akhir, siswa melaksanakan *treatment* terakhir berupa permainan *end zone.* Permainan dilakukan dengan pembagian tim kecil menggunakan lapangan dan target poin yang dimodifikasi. Lapangan dibagi menjadi tiga bagian yaitu satu area utama di tengah dan dua zona akhir *(end zone).* Dalam pelaksanaanya, tim mendapatkan poin apabila berhasil melakukan *passing* dan bola diterima rekan satu tim di dalam zona akhir. Aktivitas ini juga mendorong siswa untuk terus bergerak dan tidak hanya menunggu bola, sehingga permainan menjadi lebih efektif dan menyerupai situasi bermain yang sebenarnya (Azizah Aulia et al., 2025). Setelah pemberian *treatment* terakhir, siswa melakukan *posttest* untuk mengukur kembali kemampuan keterampilan *passing* siswa. Selama pelaksanaan *posttest*, terlihat bahwa umumnya siswa terjadi peningkatan akurasi dan ketepatan *passing*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *treatment* 4 pertemuan meningkatkan keterampilan passing sepak bola siswa. Peningkatan ini ditunjukkan oleh perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* yang telah dianalisis menggunakan aplikasi SPSS 25. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukan nilai signifikan yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttes*t. Hal ini menegaskan bahwa penerapan metode *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* sepak bola siswa.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilaksanakan di SMKN yang berada di Tulungagung dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan *passing* sepak bola siswa kelas X T. ELKA 2. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest passing* sepak bola siswa menunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan. Data yang dianalisis oleh SPSS 25 menyatakan bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) .000 (lebih kecil dari 0,05) yang berarti terdapat perbedaan, hal ini menjelaskan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil tersebut menyatakan bahwa penerapan *small sided games* dapat membuktikan adanya peningkatan keterampilan *passing* sepak bola siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Andika, I. P. H. W., Yoda, I. K., & Dharmadi, M. A. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran

Inquiry Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *7*(1), 91–103.

Andrianto, J. R. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Team Games Tournament terhadap Hasil Belajar Passing Kaki Bagian Dalam Sepakbola. *Mutiara Pgsd*, 108–114. https://jurnal.sekawansiji.org/index.php/mutiarapgsd/article/view/49%0Ahttps://jurnal.sekawansiji.org/index.php/mutiarapgsd/article/download/49/41

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. https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.4

Fitriyan, M. F., & Indriarsa, N. (2024). Penerapan Metode Small Sided Games Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola di SMA Assa'adah. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, *7*(1), 129. https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i1.15013

Iskandar, K., & Firman Adityatama. (2025). Pengaruh Model Latihan El Rondo dan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *26*(1), 52–59. https://doi.org/10.36728/jis.v26i1.5500

Jack Suman Rulis Manurung, S. (2020). Model Pembelajaran Passing Bawah Sepakbola Dengan Menggunakan 1, 2 Dan 3 Bola. *Jurnal Menssana*, *5 No.2*(1), 146–156.

Listanto, V., & Muhtarom, D. (2025). The Effect Of Small Sided Games Training On Passing Accuracy In SSB Star Soccer Kuningan Players. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, *6*(1), 90–96. https://doi.org/10.55081/jpj.v6i1.4059

Lugaya, Y. R., Komarudin, K., & Fitri, M. (2019). Penerapan Model Latihan Small-Side Games terhadap Peningkatan Intrinsic Motivation dan Social Behavior Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, *19*(3), 456–466. https://doi.org/10.17509/jpp.v19i3.22338

Maekhendra, G., Giartama, G., & Yusfi, H. (2024). The Effect of Small-Sided Games Practice on the Result of Lower Passing Accuracy Using the Inner Foot. *Journal Coaching Education Sports*, *3*(1), 13–28. https://doi.org/10.31599/sm2qw566

Mas, G., & Pelangi, G. (2023). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games terhadap Keterampilan Passing Control ditinjau dari Ketepatan pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Restumuning. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *9*(2), 236–245. https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/2519

Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing pada Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *1*(2), 81–88. https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i2.7605

Pelamonia, S. P. (2020). Pengaruh Latihan Passing 5, 10, 15 Meter Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola. *Jurnal Porkes*, *3*(2), 103–109. https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2962

Prabowo, D. P. (2020). Model Based Small Sided Futsal Passing Games For Under 16 years. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *11*(02), 165–175. https://doi.org/10.21009/GJIK.112.08

Ridwan, M., Anita, M. W., & Ahmedov, F. (2025). The impact of small-sided games on football players' responsiveness and performance. A systematic review. *Fizjoterapia Polska*, *25*(1), 262–267. https://doi.org/10.56984/8ZG007DRN7A

Rivaldi, F., Sunaryadi, Y., & Sartono, H. H. (2024). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pemain Sepakbola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *5*(1), 92–102. https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i1.2274

Roni, R., Risyanto, A., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Mahardika FC. *Biormatika*,

4(2), 218–226.

Sam'ani, S., & Mashud, M. (2025). Meningkatkan Keterampilan Passing dalam Sepakbola Kelompok Umur U-12. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *5*(2), 139–149. https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.882

Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal. *JPOE*, *2*(1), 109–116. https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.30

Utami, L., & Darmayanti, N. W. . (2019). Efektifitas Pembelajaran Multirepresentasi untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Mahasiswa Fisika Materi Gelombang dan Optik Tahun Akademik 2018/2019. *ORBITA: Jurnal Kajian, Inovasi Dan Aplikasi Pendidikan Fisika*, *5*(1), 53. https://doi.org/10.31764/orbita.v5i1.1028