

PENERAPAN LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* UNTUK MENINGKATKAN AKURASI PASSING ATLET BOLA TANGAN

Miftahul Huda¹, Donni Pestalozi², Wawan Syafutra³

Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}

Hudallg11@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui akurasi *passing* atlet bola tangan Kota Lubuklinggau setelah diterapkannya latihan *small sided games*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode eksperimen desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan analisis data diperoleh nilai rata-rata akurasi *passing* atlet bola tangan kota Lubuklinggau pada kegiatan *pre-test* sebesar 4,5 dengan simpangan baku 1,67 dan meningkat menjadi 8,50 dengan simpangan baku sebesar 1,19 pada kegiatan *post-test*. Hasil analisis uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,639 dan t_{tabel} sebesar 1,729. karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka H_o ditolak dan H_a diterima. Simpulan, bahwa nilai rata-rata akurasi *passing* atlet bola tangan Kota Lubuklinggau setelah diterapkan latihan *small sided games* secara signifikan tuntas.

Kata Kunci: Bola Tangan, *Passing*, *Small Sided Games*

ABSTRACT

This study aims to determine the passing accuracy of handball athletes in Lubuklinggau City after implementing small-sided games training. The method used in this study was a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The results showed that the average passing accuracy of Lubuklinggau City handball athletes in the pre-test was 4.5 with a standard deviation of 1.67, increasing to 8.50 with a standard deviation of 1.19 in the post-test. The t-test analysis yielded a $t_{(count)}$ value of 5.639 and a $t_{(table)}$ value of 1.729. Since $t_{(count)} \geq t_{(table)}$, H_o is rejected, and H_a is accepted. The conclusion is that the average passing accuracy of Lubuklinggau City handball athletes improved significantly after implementing small-sided games training.

Keywords: Handball, *Passing*, *Small-Sided Games*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari program pemerintah Republik Indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-undang RI No. 16 tahun 2022 BAB V pasal 20 butir 3 tentang Ruang Lingkup Olahraga yang berbunyi “Olahraga Prestasi Dilaksanakan Melalui Pembinaan dan Pengembangan Secara Terencana, Sistematis, Terpadu, Berjenjang, dan Berkelaanjutan dengan

Dukungan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan". Dengan demikian pengembangan ilmu tentang olahraga sangat penting dikembangkan untuk peningkatan olahraga nasional.

Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya mendapat dorongan dari semua pihak, dimulai dari tingkat nasional sampai ke tingkat daerah. Semua pihak yang terkait dalam peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya saling membantu demi kemajuan olahraga Indonesia. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya dimulai dari organisasi olahraga yang profesional, tenaga pelatih yang baik, sarana dan prasarana yang lengkap dan pembinaan atlet yang terlaksana dengan baik. Semua cabang olahraga yang ada di Indonesia sudah mendapatkan perhatian dari pemerintah, salah satu cabang olahraga tersebut adalah bola tangan (*handball*).

Olahraga bola tangan merupakan olahraga yang dapat dibilang baru, yang masuk ke Indonesia pada tahun 2007. Bola tangan merupakan olahraga beregu di mana terdapat dua regu dengan masing-masing beranggotakan 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) yang berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tetapi cara memindahkan bola yakni dengan tangan pemain, bukan kaki. Olahraga bola tangan membutuhkan kecepatan, kekuatan, daya tahan serta akurasi teknik *passing* yang baik sama seperti permainan bola basket. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola tangan yaitu *dribbling*, *passing*, *catching* dan *shooting*.

Permainan bola tangan merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan teknik dasar yang baik, salah satunya ialah akurasi *passing*. *Passing* yang akurat menjadi kunci dalam menjaga aliran permainan, menciptakan peluang untuk mencetak gol, dan menjaga dominasi penguasaan bola. Oleh karena itu, kemampuan akurasi *passing* harus dilatih secara efektif agar atlet dapat memberikan kontribusi yang maksimal dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan sebanyak 2 kali pada tanggal 15 dan 18 September 2024 di Taman Olahraga Megang (TOM) Kota Lubuklinggau. Observasi yang pertama peneliti berkesempatan untuk mewawancara salah satu atlet bola tangan Kota Lubuklinggau dan observasi yang kedua peneliti berkesempatan mewawancara pelatih bola tangan Kota Lubuklinggau. Kemudian didapatkan hasil bahwa terdapat 20 atlet terlihat masih kurang maksimal dalam akurasi *passing*. Ketidakmaksimalan tersebut seperti; ketika bola dilempar ke pasangan, bola tidak mengarah tepat ke dada pasangan, melainkan bola melambung jauh ke atas kepala, ke samping kanan-kiri, dan ke bawah kaki pasangan.

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan bersama salah satu pelatih bola tangan kota Lubuklinggau yang mengatakan bahwasanya akurasi *passing* beberapa atlet memang masih kurang maksimal. Penyebab dari kurang maksimalnya akurasi *passing* tersebut ialah latihan yang diterapkan oleh pelatih dalam meningkatkan akurasi *passing* hanya dengan cara melakukan *passing* secara berpasangan selama 10 menit sebelum memasuki latihan inti. Melainkan tidak ada metode secara khusus dalam meningkatkan akurasi *passing*. Selain itu, pelatih hanya

terfokus terhadap latihan teknis saja yaitu seperti *shooting*, mengatur pola serangan, mengatur pertahanan ketika sedang di serang lawan, sehingga tanpa disadari akurasi *passing* para atlet bola tangan kota Lubuklinggau tidak sesuai dengan harapan, yang akhirnya menimbulkan kegagalan ketika sedang melakukan serangan kelawan.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut menjadi sebuah alasan mengapa peneliti ingin mengkaji dalam hal meningkatkan kemampuan akurasi *passing* yaitu dengan salah satu cara memberikan suatu metode latihan *small sided games*. Yang mana latihan tersebut ialah suatu metode yang memang untuk meningkatkan akurasi *passing*. *Small sided games* merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan jumlah pemain lebih sedikit, area lapangan yang lebih kecil, serta aturan yang disesuaikan. Muzaffar & Saputra (2019:83) menyatakan bahwa latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik secara sekaligus. Metode ini memungkinkan intensitas permainan lebih tinggi serta memberikan kesempatan bagi atlet untuk sering melakukan interaksi dengan bola, termasuk melakukan *passing*.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa latihan *small sided games* dapat meningkatkan keterampilan teknis dalam berbagai olahraga, seperti penelitian yang dilakukan oleh Bernaldo et al., (2023); Suyatmin (2023) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *small sided games* terhadap akurasi *passing* dalam permainan futsal dan sepak bola. Penelitian lain oleh Ariffudin & Pramono (2021) yang juga menyatakan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap akurasi *passing* pada permainan futsal. Dari penelitian-penelitian tersebut belum diketahui lebih lanjut apakah metode latihan *small sided games* ini dapat berpengaruh jika diterapkan dalam permainan bola tangan. Karenanya perlu kajian lebih mendalam terkait pengaruh metode latihan tersebut terhadap akurasi *passing* terutama pada permainan bola tangan.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai metode latihan *small sided games* terhadap akurasi *passing* dengan judul penelitian yaitu “Penerapan Latihan *Small Sided Games* Untuk Meningkatkan Akurasi *Passing* Atlet Bola Tangan Kota Lubuklinggau”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen jenis pre-eksperimental dan desain one group pretest-posttest. Penelitian ini akan menggunakan instrumen yakni tes kemampuan *passing* jarak 7 meter. Pada tes kemampuan akurasi *passing* ini pasangan akan melakukan *passing* bola tangan dengan aturan bola yang dilempar ke pasangan sesuai target, seperti pada saat bola ditangkap tepat mengarah ke dada pasangan. Kesempatan melempar bola dilakukan sebanyak masing-masing sepuluh kali lemparan.

Cara penskoran dilakukan dengan beberapa langkah seperti pertama yang akan dilakukan untuk memperoleh hitungan ialah dengan melakukan satu kali kegiatan melempar dan menangkap bola. Kemudian skor tidak akan dihitung apabila bola yang dilempar melambung jauh ke atas kepala pasangan.

Kedua, skor tidak dihitung apabila bola yang dilempar mengarah ke samping kanan-kiri badan pasangan dan juga skor tidak dihitung apabila bola yang dilempar mengarah ke bawah kaki pasangan. Kemudian menghitung hasil akhir skor dari pada kegiatan melempar dan menangkap bola yang didapat selama masing-masing atlet melakukan 10 kali lemparan.

Ketiga, setiap kali lemparan yang tepat sasaran ke pasangan akan diberikan skor 1, Sedangkan untuk lemparan yang tidak tepat sasaran ke pasangan akan diberikan skor 0. Terakhir, skor tertinggi dari sepuluh kali lemparan akan memperoleh skor 10 serta skor minimal dari sepuluh kali lemparan adalah 0. Adapun besaran interval akurasi passing dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel. 1
Interval Akurasi *Passing*

No.	Interval	Kategori
1.	0-3	Kurang
2.	4-7	Sedang
3.	8-10	Baik

(Sumber: Rivaldi et al., 2024)

HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dengan rincian satu kali pertemuan untuk kegiatan *pre-test*, 12 kali pertemuan untuk penerapan latihan *small sided games* terhadap atlet bola tangan Kota Lubuklinggau dan satu kali pertemuan lagi untuk kegiatan *post-test*. Kegiatan *pre-test* dilakukan pada tanggal 28 April 2025 dan didapatkan hasil akurasi *passing* terdapat 14 atlet yang dikategorikan sedang dan 6 atlet dikategorikan kurang dalam hal melakukan akurasi *passing* bola tangan.

Kegiatan *post-test* dilakukan pada 26 Mei 2025 dengan hasil terdapat 16 orang atlet yang akurasi *passing*nya berada pada kategori baik dan 4 atlet berkategori sedang. nilai rata-ratanya ialah 8,50. Poin tertinggi yang didapatkan ialah 10 dan poin terendah ialah 6. Terjadi peningkatan yang signifikan dari kegiatan *pre-test* ke kegiatan *post test* yaitu pada kegiatan *pre-test* *Inilai rata-ratanya* sebesar 4,5 dan simpangan baku 1,67. Kemudian pada kegiatan *post-test* nilai rata-rata atlet bola tangan Kota Lubuklinggau sebesar 8,50 dan simpangan baku 1,19.

Selanjutnya data dari kegiatan *post-test* dianalisis dan dihitung normalitasnya dengan rumus *chi square*. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan hasil χ^2_{hitung} sebesar $1,406 \leq \chi^2_{tabel}$ yakni sebesar 9,488 dengan derajat kebebasannya yaitu ($dk=n-1$) berarti 4, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *post-test* merupakan data yang berdistribusi normal. Setelah data diketahui berdistribusi normal, uji hipotesis dilakukan

dengan uji-t. asil t_{hitung} sebesar 5,639 dan t_{tabel} sebesar 1,729. Kemudian kriteria dari uji-t sendiri yaitu apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_o ditolak dan H_a diterima sedangkan jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_o diterima dan H_a ditolak.

Jadi berdasarkan kriteria tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai dari t_{hitung} (5,639) $\geq t_{tabel}$ (1,729) sehingga H_o ditolak dan H_a diterima, yang berarti nilai rata-rata akurasi *passing* atlet bola tangan kota Lubuklinggau setelah diterapkannya latihan *small sided games* secara signifikan tuntas.

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa akurasi *passing* atlet bola tangan Kota Lubuklinggau dengan sampel yang berjumlah 20 orang pada kegiatan *pre-test* masih tergolong rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil tes akurasi *passing* jarak 7 meter yaitu 14 atlet dikategorikan sedang dan 6 atlet dikategorikan kurang. Kemudian pada kegiatan *post-test* didapatkan hasil akurasi *passing* atlet bola tangan Kota Lubuklinggau mengalami peningkatan dibuktikan dengan hasil tes akurasi *passing* jarak 7 meter yaitu 16 atlet dikategorikan baik dan 4 atlet dikategorikan sedang. Penerapan latihan *small sided games* oleh atlet bola tangan Kota Lubuklinggau dilaksanakan oleh 20 orang atlet dengan 12 kali pertemuan atau pemberian *treatment*, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan pada akurasi *passing* mereka adapun penyebab dari pada belum 100 persen sampel yang di ambil mendapatkan kategori akurasi *passing* yang baik dikarenakan terbatasnya pelaksanaan penelitian yaitu hanya 12 kali pertemuan.

Penerapan latihan *small sided games* terbukti efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* atlet bola tangan dan dapat memberikan hasil yang memuaskan karena *small sided games* merupakan metode latihan dengan memperkecil ukuran lapangan atau area latihan serta mengurangi jumlah pemain yang terlibat, sehingga menciptakan situasi permainan yang lebih intens (Hamzah et al., 2024). Dalam situasi tersebut, pemain mendapatkan kesempatan yang lebih banyak untuk menguasai aspek teknik, taktik, dan fisik secara bersamaan. Kondisi ini membuat pemain lebih sering melakukan *passing*, baik dalam tekanan maupun ruang terbatas, sehingga kemampuan dan akurasi *passing* mereka berkembang secara signifikan melalui latihan yang berulang dan menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rivaldi et al., (2024) yang menyatakan bahwa latihan *small sided games* efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola dan penelitian yang dilakukan oleh Muzaffar & Saputra (2019) yang juga menyatakan bahwa latihan *small sided games* dapat meningkatkan akurasi *passing* siswa ekstrakurikuler futsal khususnya di SMPN 1 Muaro Jambi. Hal tersebut dikarenakan latihan *small sided games* mengutamakan interaksi yang lebih aktif antar sesama pemain ketika sedang melakukan latihan *small sided games*. Dengan adanya 3 variasi latihan yaitu variasi latihan *passing and catching*, variasi latihan *piston*, dan variasi latihan *passing and road*, sehingga para atlet tidak bosan dalam berlatih *passing* bola tangan.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa penerapan latihan *small sided games* tidak hanya dapat meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan futsal seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Bernaldo et al., (2023); Hamzah et al., (2024) latihan *small sided games* juga dapat diterapkan pada atlet bola tangan Kota Lubuklinggau sdn meningkatkan akurasi *passing*-nya seperti yang telah peneliti lakukan.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya yaitu sampel yang digunakan pada penelitian ini masih sangat terbatas yaitu hanya 20 orang saja dari jumlah keseluruhan atlet, kemudian penelitian ini hanya dilakukan pada atlet bola tangan yang ada di Kota Lubuklinggau sehingga belum diketahui secara pasti bagaimana hasilnya jika diterapkan pada atlet bola tangan dari Kota lain, serta durasi pelaksanaan penelitian masih terbatas yaitu hanya 12 kali pertemuan saja sehingga tidak seluruh atlet dapat mencapai kategori baik dalam akurasi *passing*. Keterbatasan ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya agar lebih mengoptimalkan pelaksanaan penelitian jika menerapkan latihan *small sided games* untuk mengetahui akurasi *passing* terutama pada atlet bola tangan. Adapun beberapa kelebihan dari penelitian ini ialah keterbaruan dari pada penelitian sebelumnya yaitu terletak pada penerapan metode *small sided games* dalam cabang olahraga bola tangan, yang sebelumnya lebih banyak digunakan dalam permainan lain seperti futsal, sepak bola, dan bola basket. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan metode latihan *small sided games* yang terbukti juga efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* pada atlet bola tangan.

Penelitian ini memberikan dampak yang penting, khususnya dalam hal latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan bola tangan. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk menerapkan model latihan *small sided games* sebagai metode yang efektif. Latihan *small sided games* yang dirancang dengan baik dapat membantu atlet yang masih memiliki kemampuan *passing* rendah untuk lebih cepat berkembang, karena latihan ini memberikan lebih banyak kesempatan bagi atlet untuk berlatih *passing* dalam situasi permainan yang mirip dengan pertandingan sebenarnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *small sided games* dapat meningkatkan akurasi *passing* atlet bola tangan Kota Lubuklinggau. Nilai rata-rata akurasi *passing* pada kegiatan *pre-test* sebesar 4,5 meningkat menjadi sebesar 8,50 pada kegiatan *post-test*. Didapatkan nilai t_{hitung} Sebesar $5,639 \geq t_{tabel} 1,729$ sehingga berdasarkan kriteria yang ditentukan, maka H_0 Ditolak dan H_a Diterima, artinya nilai rata-rata akurasi *passing* atlet bola tangan Kota Lubuklinggau setelah diterapkannya latihan *small sided games* secara signifikan tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariffudin, M. B., & Pramono, M. (2021). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing di La Brava Futsal Club. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(2), 95-101. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n2.p95-101>
- Bernaldo, P. Z., Suhdy, M., & Remora, H. (2023). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games terhadap Hasil Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 4 Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 3(2), 8-14. <https://doi.org/10.55526/sjs.v3i2.510>
- Hamzah, A. A., Faridah, A., Ruswan, A., Permana, D., Santika, B., & Mu'minin, M. A. (2024). Pengaruh Latihan Small Side Game terhadap Akurasi Passing Futsal di Ekstrakurikuler SMPN 5 Cianjur:(Penelitian Free Eksperimen di SMPN 5 Cianjur). *Dinamika Pembelajaran: Jurnal Pendidikan dan Bahasa*, 1(4), 09-19. <https://doi.org/10.62383/dilan.v1i4.643>
- Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game terhadap Akurasi Passing pada Siswa Ekstrakurikuler 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>
- 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>
- Suyatmin, S., Anggorowati, K. D., & Rudiansyah, E. (2023). Pengaruh Latihan Small Sided Game terhadap Ketepatan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(1), 31-37. <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v10i1.988>