

## **Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Audio-Visual* terhadap Hasil *Passing* Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SDN 2 Petaling**

Arba Septiawan<sup>1</sup>, Bayu Iswana<sup>2</sup>, Bambang Hermansah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Palembang

arbapt13@gmail.com<sup>1</sup>, bayuiswana@univpgri-palembang.ac.id<sup>2</sup>,

bambanghermansah@univpgri-palembang.ac.id<sup>3</sup>

### **ABSTRACT**

*This study aimed to determine the effect of Small-Sided Games (SSG) and audio-visual training on the soccer passing skills of extracurricular students at SDN 2 Petaling, and to compare the effectiveness of both methods. The research method was a true experimental design with a two-group pre-test post-test design. The sample consisted of 20 students selected via total sampling, divided into Group A (SSG training) and Group B (audio-visual training) using ordinal pairing. Data were collected using a 40-second soccer short passing test. The treatment program was administered over 16 sessions. Data were analyzed using paired and independent sample t-tests via SPSS 26. The results showed that both methods significantly improved students' passing performance (Sig. 0.000 < 0.05). However, the SSG training group showed a higher average improvement of 19.40 points (from 17.40 to 36.80) compared to the audio-visual group, which improved by 11.90 points (from 18.10 to 30.00). In conclusion, the Small-Sided Games training method is proven to be more effective in improving soccer passing skills for extracurricular students at SDN 2 Petaling.*

**Keywords:** *audio-visual, football, passing, small sided games*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Games* dan *Audio-Visual* terhadap hasil *passing* sepak bola siswa ekstrakurikuler SDN 2 Petaling, serta membandingkan efektivitas kedua metode tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni dengan rancangan *two group pre-test post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang diambil melalui teknik *total sampling*, lalu dibagi menjadi Kelompok A (latihan SSG) dan Kelompok B (latihan *Audio-Visual*) menggunakan *ordinal pairing*. Pengumpulan data menggunakan tes *short passing* sepak bola berdurasi 40 detik. Program perlakuan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Analisis data menggunakan uji-t (*paired* dan *independent sample t-test*) dengan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil *passing* siswa (Sig. 0,000 < 0,05). Namun, kelompok latihan SSG mengalami peningkatan rata-rata yang lebih tinggi yaitu sebesar 19,40 poin (dari 17,40 menjadi 36,80) dibandingkan kelompok *Audio-Visual* yang meningkat sebesar 11,90 poin (dari 18,10 menjadi 30,00). Kesimpulannya, metode latihan *Small Sided Games* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SDN 2 Petaling.

**Kata Kunci:** *audio-visual, passing, sepak bola, small sided games*

### **PENDAHULUAN**

Olah raga adalah aktivitas fisik sistematis yang dilakukan dengan tujuan tertentu, seperti meningkatkan kesehatan fisik dan mental, membina hubungan

sosial, atau mencapai hasil yang kompetitif di berbagai tingkat dan domain (Setiawan & Sandi, 2024). Olah raga prestasi adalah olah raga yang mengembangkan dan membina olah ragawan secara berkelanjutan, berjenjang, dan terencana melalui kompetisi untuk meraih prestasi dengan sokongan teknologi keolah ragaan dan ilmu pengetahuan (Wijaya, 2022). Olah raga prestasi melibatkan dedikasi dan latihan yang intensif untuk mencapai performa maksimal, sehingga para atlet yang terlibat berkompetisi untuk meraih prestasi tertinggi. Olah raga secara bertahap semakin diminati oleh masyarakat, baik dari cabang olah raga individu maupun cabang olah raga beregu, dan salah satu cabang olah raga yang banyak diminati secara global saat ini adalah sepak bola.

Sepak bola adalah cabang olah raga yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas orang serta beberapa pemain cadangan, di mana untuk memenangkan permainan kedua tim harus memasukkan bola ke gawang lawan tanpa menggunakan tangan (Studi et al., 2025). Teknik dasar sepak bola meliputi teknik tanpa bola, seperti lari cepat dengan mengubah arah dan gerakan tipu dengan badan, serta teknik dengan bola, seperti mengoper bola (*passing*), menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), menggiring bola (*dribbling*), dan menendang bola (*shooting*) (Sembiring & Wiyaka, 2024). Di antara teknik tersebut, *passing* merupakan salah satu gerakan dasar yang paling sering digunakan dalam permainan sepak bola, karena *passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dan akurasi yang baik akan mampu menciptakan peluang serta membangun strategi penyerangan (Keolah ragaan et al., 2022).

Upaya peningkatan prestasi pada pemain sepak bola dapat ditempuh melalui latihan, sebab latihan menjadi salah satu faktor yang sangat penting dan menentukan dalam pencapaian prestasi seseorang sesuai dengan target program yang akan dicapai. Latihan *small sided games* dan *audio-visual* merupakan dua bentuk latihan yang memiliki penekanan dalam aspek peningkatan hasil *passing*. Latihan *small sided games* adalah suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepak bola dengan ukuran tempat yang diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak (Syahraya et al., 2023). Sementara itu, media *audio-visual* merupakan jenis media yang mengandung unsur suara dan gambar, seperti rekaman video, sehingga dinilai sebagai alat bantu terbaik untuk membuat proses latihan lebih efektif dan menarik bagi pemain (Pirdaus et al., 2024).

Namun, berdasarkan hasil pengamatan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Petaling, kemampuan *passing* siswa masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari banyaknya *passing* yang tidak tepat sasaran, kontrol bola yang kurang baik, dan kerja sama permainan yang belum maksimal. Kondisi tersebut diduga karena latihan yang diberikan masih kurang bervariasi sehingga siswa cepat merasa bosan saat latihan. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan metode latihan yang lebih menarik dan efektif, salah satunya melalui latihan *small sided games* dan media *audio-visual*. Latihan *small sided games* membuat siswa lebih aktif melakukan *passing* karena permainan dilakukan dengan jumlah pemain yang sedikit, sedangkan media *audio-visual* membantu siswa memahami teknik *passing* yang benar melalui sebuah video.

Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilaksanakan. Secara akademis, penelitian ini akan mengisi kekosongan (*research gap*) dalam literatur mengenai pengaruh latihan *small sided games* dan *audio-visual* terhadap hasil *passing* sepak bola. Secara praktis, hasilnya dapat memberikan alternatif metode pembelajaran ekstrakurikuler PJOK yang lebih menyenangkan dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dan *Audio-Visual* terhadap Hasil *Passing* Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler SDN 2 Petaling”. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* dan latihan *audio-visual* terhadap hasil *passing* sepak bola siswa ekstrakurikuler SDN 2 Petaling, serta membandingkan efektivitas keduanya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen murni (*true experimental*) yang merupakan salah satu bentuk metode kuantitatif untuk mengukur efek perlakuan (*treatment*) secara akurat dan valid (Sugiyono, 2023). Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN 2 Petaling, sedangkan sampel berjumlah 20 siswa dengan rentang usia 10–13 tahun yang ditentukan melalui teknik *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal pairing*, yakni Kelompok A yang mendapat latihan *small sided games* dan Kelompok B yang mendapat latihan *audio-visual*. Instrumen yang digunakan adalah tes *short passing* sepak bola berdurasi 40 detik, yaitu peserta menyepak bola ke sasaran berjarak 4 meter dan menahan pantulannya secara bergantian antara kaki kanan dan kiri, dengan validitas isi (*content validity*) sebagai teknik validasi instrumen (Arsil, 2020; Nurhasan, 2021).

Penelitian dilaksanakan di SDN 2 Petaling pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, dengan alur diawali pelaksanaan tes awal (*pre-test*) terhadap seluruh sampel untuk memperoleh data dasar kemampuan *passing*. Hasil *pre-test* kemudian dirangking dan dipasangkan menggunakan rumus ABBA sehingga terbentuk dua kelompok yang setara, lalu masing-masing kelompok diberi perlakuan berbeda sebanyak 16 kali pertemuan selama dua bulan dengan frekuensi empat kali per minggu. Setelah seluruh program latihan selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*) menggunakan instrumen yang sama. Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan program SPSS 26 melalui uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*), uji homogenitas (*Levene's Test*), serta uji hipotesis menggunakan uji-t, baik *paired sample t-test* maupun *independent sample t-test*, untuk menarik kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2023).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 2 Petaling, Kecamatan Lais, Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatera Selatan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, dimulai pada bulan April 2026 dan berakhir pada bulan Mei 2026. Tes awal (*pre-test*)

dilakukan sebelum pemberian perlakuan terhadap 20 siswa, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal pairing*, yaitu Kelompok A (latihan *Small Sided Games*) dan Kelompok B (latihan *Audio-Visual*). Pemberian perlakuan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan; Kelompok A diberikan permainan lapangan kecil dengan jumlah pemain terbatas untuk meningkatkan keterampilan teknik dan taktik, sedangkan Kelompok B diberikan tayangan video teknik *passing*. Setelah seluruh program selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*) menggunakan instrumen tes *short passing* yang sama dengan tes awal, dengan kehadiran peserta yang sangat baik sehingga seluruh tahapan penelitian terlaksana sesuai jadwal.

## Deskripsi Data Penelitian

**Tabel 1. Data Pretest dan Posttest Kelompok *Small Sided Games***

No	Nama	Pretest SSG	Posttest SSG
1	HAFIZ	24	43
2	RESTU	22	41
3	TIO LOVI	22	31
4	SALIM	21	40
5	RANGGA	19	38
6	RIZKI	18	37
7	DEVIN	16	28
8	SELLOW	14	34
9	DUTRA	13	33
10	YANSAH	11	25
<b>Rata-rata</b>	<b>17,40</b>	<b>36,80</b>	

**Tabel 2. Data Pretest dan Posttest Kelompok *Audio-Visual***

No	Nama	Pretest AV	Posttest AV
1	PUTRA	23	33
2	ATALLAH	22	29
3	DION	21	32
4	LIONEL MESSI	21	31
5	BRENDEN	18	34
6	DAFFA	18	27
7	HOZIO	16	35
8	HERIZONA	15	36

No	Nama	Pretest AV	Posttest AV
9	M. RIZKI	12	30
10	RIDO	12	31
<b>Rata-rata</b>	<b>18,10</b>	<b>30,00</b>	

Berdasarkan data penelitian, kedua kelompok latihan mengalami peningkatan hasil *passing* setelah diberikan perlakuan. Pada kelompok *Small Sided Games*, nilai *pretest* terendah sebesar 11 dan tertinggi 24, sedangkan pada *posttest* nilai terendah menjadi 25 dan tertinggi 43, dengan rata-rata meningkat dari 17,40 menjadi 36,80 atau naik sebesar 19,40 poin. Pada kelompok *Audio-Visual*, nilai *pretest* terendah sebesar 12 dan tertinggi 23, sedangkan pada *posttest* nilai terendah menjadi 27 dan tertinggi 36, dengan rata-rata meningkat dari 18,10 menjadi 30,00 atau naik sebesar 11,90 poin.

**Tabel 3. Statistik Deskriptif Kelompok *Small Sided Games***

Data	N	Min	Max	Mean
<i>Pretest SSG</i>	10	12	24	17,40
<i>Posttest SSG</i>	10	31	43	36,80

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis statistik deskriptif kemampuan *passing* pada kelompok *Small Sided Games* dengan jumlah sampel (N) sebanyak 10 siswa menunjukkan hasil *pretest* memiliki nilai minimum 12 dan maksimum 24 dengan rata-rata (*mean*) 17,40 dan standar deviasi 4,061, sedangkan hasil *posttest* memiliki nilai minimum 31 dan maksimum 43 dengan rata-rata (*mean*) 36,80 dan standar deviasi 3,765; nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan hasil *passing* siswa cenderung seragam, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Small Sided Games* menghasilkan kemampuan *passing* yang baik pada siswa ekstrakurikuler.

**Tabel 4. Statistik Deskriptif Kelompok *Audio-Visual***

Data	N	Min	Max	Mean
<i>Pretest Audio-Visual</i>	10	11	23	18,10
<i>Posttest Audio-Visual</i>	10	25	34	30,00

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis statistik deskriptif pada kelompok *Audio-Visual* dengan jumlah sampel (N) sebanyak 10 siswa menunjukkan hasil *pretest* memiliki nilai minimum 11 dan maksimum 23 dengan rata-rata 18,10 dan standar deviasi 4,383, sedangkan hasil *posttest* memiliki nilai minimum 25 dan maksimum 34 dengan rata-rata (*mean*) 30,00 serta standar deviasi 2,789; nilai standar deviasi yang kecil menunjukkan kemampuan *passing* antarsiswa relatif merata, sehingga dapat

disimpulkan bahwa latihan *Audio-Visual* menghasilkan kemampuan *passing* yang baik pada siswa ekstrakurikuler.

## Uji Normalitas dan Homogenitas

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)

Data	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest SSG</i>	0,957	10	0,751
<i>Posttest SSG</i>	0,985	10	0,986
<i>Pretest Audio-Visual</i>	0,891	10	0,172
<i>Posttest Audio-Visual</i>	0,979	10	0,962

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* pada Tabel 5, seluruh data memiliki nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, yaitu *pretest SSG* sebesar 0,751 dan *posttest SSG* sebesar 0,986, serta *pretest Audio-Visual* sebesar 0,172 dan *posttest Audio-Visual* sebesar 0,962; karena seluruh nilai Sig. > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi untuk analisis statistik parametrik pada tahap selanjutnya.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas (*Levene's Test*)

Dasar Pengujian	<i>Levene Statistic</i>	df1/df2	Sig.
<i>Based on Mean</i>	0,973	1 / 18	0,337
<i>Based on Median</i>	0,920	1 / 18	0,350
<i>Based on Median (adj. df)</i>	0,920	1 / 17,095	0,351
<i>Based on Trimmed Mean</i>	0,972	1 / 18	0,337

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test* pada Tabel 6, diperoleh nilai signifikansi berdasarkan *mean* sebesar 0,337, berdasarkan *median* sebesar 0,350, berdasarkan *median with adjusted df* sebesar 0,351, dan berdasarkan *trimmed mean* sebesar 0,337; seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data hasil *posttest* kemampuan *passing* memiliki varians yang homogen dan memenuhi asumsi untuk dilakukan pengujian hipotesis dengan statistik parametrik.

## Uji Hipotesis

Tabel 7. Hasil Uji *Paired Sample t-Test* Kedua Kelompok

Kelompok	<i>Mean Difference</i>	t hitung	df	Sig.
<i>Small Sided Games</i>	-19,400	-87,740	9	0,000

Kelompok	Mean Difference	t hitung	df	Sig.
Audio-Visual	-11,900	-11,352	9	0,000

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test* pada Tabel 7, kelompok *Small Sided Games* memperoleh nilai t hitung sebesar -87,740 dengan *mean difference* -19,400 dan signifikansi 0,000, sedangkan kelompok *Audio-Visual* memperoleh nilai t hitung sebesar -11,352 dengan *mean difference* -11,900 dan signifikansi 0,000; karena kedua nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Small Sided Games* maupun *Audio-Visual* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *passing* sepak bola siswa ekstrakurikuler SDN 2 Petaling.

**Tabel 8. Hasil Uji Independent Sample t-Test**

Data	Mean Difference	t hitung	df	Sig.
Posttest SSG – Posttest Audio-Visual	6,800	4,589	18	0,000

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test* pada Tabel 8, diperoleh nilai rata-rata *posttest* kelompok *Small Sided Games* sebesar 36,80 dan kelompok *Audio-Visual* sebesar 30,00, dengan *mean difference* sebesar 6,800, t hitung 4,589, dan signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan, di mana latihan *Small Sided Games* terbukti lebih efektif dibandingkan latihan *Audio-Visual* dalam meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola siswa ekstrakurikuler SDN 2 Petaling.

## Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh data penelitian telah memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik, di mana uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* memperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas *Levene's Test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,337 ( $> 0,05$ ) yang menunjukkan data memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, data layak digunakan dalam pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik.

Latihan *Small Sided Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *passing* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) dan kenaikan rata-rata dari 17,40 pada *pretest* menjadi 36,80 pada *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan lapangan kecil mampu membantu siswa meningkatkan *passing* melalui aktivitas yang melibatkan penggunaan teknik secara langsung dan berulang, sejalan dengan karakteristik latihan *small sided games* yang memperbanyak sentuhan terhadap bola (Syahraya et al., 2023).

Selain itu, latihan *Audio-Visual* juga memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) dan kenaikan rata-rata dari 18,10 pada *pretest* menjadi 30,00 pada *posttest*, karena media *audio-visual* membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik *passing* melalui pengamatan gerakan yang ditampilkan (Pirdaus et al., 2024). Namun, jika dibandingkan, latihan *Small Sided Games* memberikan peningkatan rata-rata yang lebih besar dibandingkan latihan *Audio-Visual*, sehingga secara umum kedua metode terbukti mampu meningkatkan hasil *passing* sepak bola siswa ekstrakurikuler SDN 2 Petaling dengan keunggulan pada metode *Small Sided Games*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Small Sided Games* dan *Audio-Visual* terhadap hasil *passing* sepak bola siswa ekstrakurikuler SDN 2 Petaling, yang dibuktikan secara empiris melalui uji *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) untuk kedua kelompok perlakuan; meskipun kedua metode efektif, latihan *Small Sided Games* memberikan dampak peningkatan yang lebih besar, yaitu sebesar 19,40 poin (dari rata-rata *pre-test* 17,40 menjadi *post-test* 36,80), dibandingkan latihan *Audio-Visual* yang meningkat sebesar 11,90 poin (dari rata-rata *pre-test* 18,10 menjadi *post-test* 30,00), sehingga latihan *Small Sided Games* dinyatakan lebih berpengaruh terhadap hasil *passing* sepak bola siswa ekstrakurikuler SDN 2 Petaling.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil, A. (2020). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olah raga*. Wineka Media.
- Keolahragaan, S. I., Olah raga, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar *Passing* pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10–12 Tahun di Kabupaten Tuban. 223–228.
- Nurhasan, N. (2021). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olah raga.
- Pirdaus, A. R., Akhbar, T., & Hermansah, B. (2024). Pengaruh Media *Audio Visual* untuk Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* pada Permainan Futsal di Club Petropali, 2.
- Sembiring, S., & Wiyaka, W. (2024). Pengaruh Variasi Latihan *Give and Go Passing* terhadap Peningkatan Hasil *Passing* Sepak Bola pada Atlet SSB Tasbi Tahun 2023. *Jurnal Pedagogik Olah raga*, 10, 284–289.
- Setiawan, D., & Sandi, M. (2024). Peran *Kids' Athletics* dan O2SN terhadap Perkembangan Minat dan Motivasi Siswa dalam Aktivitas Olah raga. *Jurnal Olah raga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 5, 82–90.
- Studi, P., Jasmani, P., & Keolah ragaan, J. I. (2025). *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5, 1515–1522.
- Sugiyono, S. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahraya, G. (2023). Pengaruh Latihan *Small Sided Game* terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Yupiter Putra Usia 8–12 Tahun. 3, 28–32.

# ***EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies***

Vol 6 No 2 (2026) 528–536 P-ISSN 2774-5058 E-ISSN 2775-7269

DOI: 47467/eduinovasi.v6i2.12882

Wijaya, R. G. (2022). Kelas Olah raga sebagai Upaya Pembinaan Prestasi yang Berkelanjutan. *Jurnal Olah raga Prestasi*, 18(3), 40–45.