



Pengaruh Latihan *Small Side Games* terhadap Kelincahan Pemain Pekanbaru Soccer School U-15

Naldo Wiranda¹, Agus Sulastio², Siti Maesaroh³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Riau, Indonesia¹²³

naldo.wiranda5264@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²,

siti.maesaroh@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Small Side Games (3v3) terhadap kelincahan pemain dalam permainan sepak bola pada SSB Pekanbaru City Soccer School U-15. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test Design*. Sampel penelitian berjumlah 12 orang yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tes Illinois Agility Run. Data hasil pre- test dan post-test dianalisis menggunakan *Paired Sample t-test* untuk mengetahui pengaruh perlakuan latihan. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan kelincahan setelah diberikan perlakuan latihan Small Side Games. Rata-rata hasil post-test ($\bar{z} = 15,09$) lebih baik dibandingkan hasil pre-test ($\bar{z} = 16,86$). Nilai signifikansi dari hasil uji t menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan Small Side Games berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola SSB Pekanbaru City Soccer School U-15.

Kata kunci: *Small Side Games*, Kelincahan, Sepak Bola.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of Small Side Games (3v3) training on the agility of players in soccer games at SSB Pekanbaru City Soccer School U-15. This study used an experimental method with a One Group Pre-test Post-test Design. The research sample consisted of 12 people determined through purposive sampling techniques. The instrument used in data collection was the Illinois Agility Run test. The pre-test and post-test data were analyzed using the Paired Sample t-test to determine the effect of training treatment. The results of the data analysis showed a significant increase in agility ability after being given Small Side Games training treatment. The average post-test result ($\bar{z} = 15.09$) was better than the pre-test result ($\bar{z} = 16.86$). The significance value of the t-test results showed a $p\text{-value} < 0.05$, which means there is a significant effect. Thus, it can be concluded that Small Side Games training has an effect on increasing the agility of SSB Pekanbaru City Soccer School U-15 soccer players.

Keywords: *Small Side Games, Agility, Soccer*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam pembangunan manusia seutuhnya. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 17 dijelaskan bahwa ruang lingkup olahraga mencakup olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi. Secara khusus, Pasal 20 menyatakan bahwa olahraga prestasi dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui pencapaian prestasi atlet. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan dunia adalah sepak bola.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain. Permainan ini dilakukan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mencegah bola masuk ke gawang sendiri. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan (Luxbacher, 2011). Sepak bola menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang tinggi (Harsono, 2017). Dalam konteks sepak bola modern, performa optimal seorang pemain tidak cukup hanya dengan keterampilan teknik, tetapi juga membutuhkan kemampuan fisik yang prima seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan (Ismaryati, 2006).

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dan mengubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Suraya, 2009). Kemampuan ini sangat penting dalam permainan sepak bola, terutama saat melakukan transisi permainan dari menyerang ke bertahan, atau saat menggiring bola dan menghindari lawan. Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa komponen biomotor seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Kurniawan, 2015). Untuk meningkatkan kelincahan, dibutuhkan metode latihan yang efektif dan relevan dengan situasi permainan.

Salah satu bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan kelincahan adalah Small Sided Games (SSG). Small sided games adalah permainan yang dilakukan dalam lapangan berukuran kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan permainan sepak bola standar (Sam Snow, 2011). Latihan ini melibatkan intensitas tinggi dengan keputusan permainan yang cepat, sehingga merangsang aspek fisik dan kognitif secara bersamaan (Hill-Haas et al., 2011). Dalam SSG, pemain lebih sering terlibat dalam permainan, memiliki lebih banyak sentuhan bola, serta dihadapkan pada tekanan situasional yang mendorong peningkatan kemampuan teknis, taktis, dan fisik (Fatimah, 2018).

Penelitian sebelumnya mendukung efektivitas latihan small sided games. Wea (2020) menunjukkan adanya peningkatan kelincahan secara signifikan setelah diberikan latihan SSG. Penelitian Afdal Gafar (2023) juga membuktikan bahwa latihan SSG, baik sendiri maupun dikombinasikan dengan plyometric, memberikan peningkatan nyata terhadap kelincahan, kekuatan otot, dan keterampilan bermain. Begitu juga hasil penelitian Wahyudianto (2021) yang menemukan bahwa latihan SSG tipe intermittent dapat meningkatkan kapasitas aerobik pemain muda. Dalam tinjauan literatur oleh Aofal & Agyanur (2022), disimpulkan bahwa small sided games secara umum berdampak positif terhadap akselerasi, daya tahan, serta teknik dasar seperti passing dan dribbling.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SSB Pekanbaru City Soccer School, ditemukan bahwa kelincahan pemain masih tergolong rendah, terutama saat transisi permainan dari menyerang ke bertahan. Kondisi ini berdampak pada kurang maksimalnya performa tim dalam pertandingan. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah melalui latihan small sided games dengan format 3 lawan 3 yang dirancang secara intensif dan terstruktur. Melalui pendekatan ini, diharapkan terjadi peningkatan kelincahan pemain secara signifikan.

Dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan olahraga usia dini, peran Sekolah Sepak Bola (SSB) menjadi sangat vital. SSB merupakan lembaga yang menyediakan pelatihan teknik dasar, pengembangan fisik, dan pembentukan karakter bagi anak-anak dan remaja yang ingin menekuni sepak bola secara serius. SSB tidak hanya menjadi tempat berlatih, tetapi juga menjadi wadah untuk menumbuhkan semangat sportivitas, disiplin, dan kerja sama tim. Oleh karena itu, program latihan yang diterapkan di SSB harus disusun secara ilmiah dan berorientasi pada pengembangan aspek-aspek performa pemain, termasuk kelincahan yang merupakan salah satu komponen penting dalam sepak bola modern.

Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan latihan berbasis permainan atau *game-based training* menjadi semakin populer dalam dunia pelatihan olahraga. Pendekatan ini menekankan pada penerapan situasi permainan nyata dalam proses latihan, sehingga pemain tidak hanya mengembangkan aspek fisik dan teknik, tetapi juga kemampuan pengambilan keputusan serta pemahaman taktis. Small sided games menjadi bentuk latihan yang sangat relevan dengan prinsip ini karena menciptakan lingkungan yang kompetitif, intens, dan menyerupai pertandingan sebenarnya, namun dalam skala yang lebih kecil dan terkontrol. Dengan demikian, pemain dapat mengasah kemampuan kelincahan dalam konteks yang

realistis dan aplikatif.

Selain itu, perkembangan ilmu keolahragaan memberikan dasar yang kuat untuk merancang program latihan yang efektif. Prinsip-prinsip latihan seperti *specificity*, *overload*, *progression*, dan *individualization* perlu diterapkan dalam latihan small sided games agar hasil yang dicapai lebih optimal. Latihan yang spesifik dan terarah terhadap kebutuhan fisik dan teknis pemain usia 15 tahun akan memberikan stimulus adaptif yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam merancang model latihan yang aplikatif, efektif, dan dapat diimplementasikan secara luas di berbagai SSB dalam rangka meningkatkan kelincahan serta performa bermain anak didik mereka.

Berdasarkan uraian latar belakang, studi literatur, serta hasil observasi di lapangan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Small Sided Games (3v3) terhadap kelincahan pemain sepak bola di SSB Pekanbaru City Soccer School U-15. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain One Group Pre-test Post-test Design, dengan alat ukur kelincahan berupa tes Illinois Agility Run. Data pre-test dan post-test akan dianalisis menggunakan Paired Sample t-test untuk menguji pengaruh yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan Latihan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jenis *Pra-Experiment Design* yang merupakan bentuk desain yang melibatkan satu kelompok. Pada penelitian ini digunakan desain *The One Group Design*. Seperti pada Tabel 1.

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan:

O1 = Pretest (sebelum perlakuan)

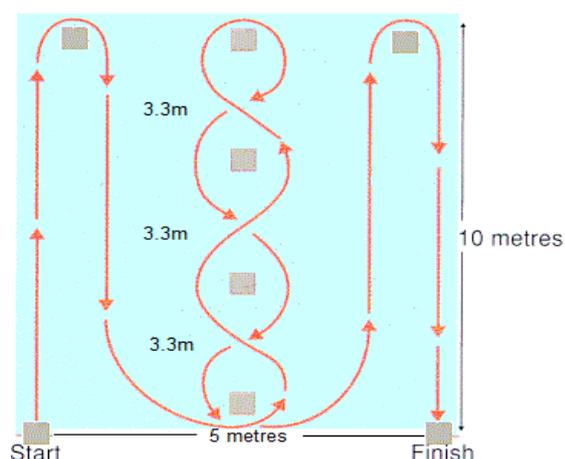
X = Perlakuan berupa latihan Small Side Games

O2 = Posttest (setelah perlakuan)

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola Baterai C, Jalan HR. Soebrantas, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Riau. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai setelah persetujuan seminar proposal dan berlangsung selama lima minggu. Subjek penelitian berjumlah 12 pemain dari SSB Pekanbaru City Soccer School U-15 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria aktif latihan dan berada dalam kelompok usia 15 tahun. Objek penelitian adalah bentuk latihan *small side games*, sedangkan fokus penelitian adalah perubahan nilai kelincahan pemain.

Latihan *small side games* diberikan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi dua kali per minggu, yaitu pada hari Jum'at pukul 15.00–17.30 WIB dan pada hari Minggu pukul 08.00–10.00 WIB. Latihan dilaksanakan dalam bentuk permainan 3 lawan 3 di lapangan berukuran panjang 25meter dan lebar 15 meter, menggunakan bola standar, cone sebagai pembatas area, serta dua gawang kecil berukuran lebar 120 cm dan tinggi 100 cm. Setiap sesi latihan berlangsung selama 4 menit per set, dilakukan 4 kali pengulangan, dengan intensitas tinggi dan pembatasan sentuhan bola maksimal dua kali sebelum mencetak gol. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan aspek fisik, teknik, dan taktik secara simultan dalam konteks permainan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah tes *Illinois Agility Run* untuk mengukur kelincahan. Prosedur pelaksanaan tes ini mengacu pada pedoman Widiastuti (2015), yaitu: Prosedur pelaksanaan *Illinois Agility Run* (Widiastuti, 2015) yaitu: 1) orang coba bersiap digaris start 2) pada aba-aba “Ya” orang coba berlari secepat-cepatnya menuju garis A, salah satu kaki harus menyentuh garis 3) kemudian berbalik menuju bangku pertama, berputar pada bangku pertama lalu melakukan zig-zag sehingga bangku ke-empat) berputar ke kanan pada bangku ke empat, kemudian zig-zag kembali menuju bangku pertama 5) berputar ke kiri menuju bangku pertama, kemudian berlari menuju garis B, dan berputar menuju garis finish. Berikut adalah ilustrasi lintasan *Illinois Agility Run*:



Data yang diperoleh dari pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji statistik parametrik yaitu paired sample t-test, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua nilai yang saling berpasangan (nilai sebelum dan sesudah perlakuan). Sebelum melakukan uji t, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Seluruh proses pengolahan data dilakukan menggunakan software SPSS versi 21. Uji paired sample t-test dipilih karena sesuai dengan jenis data interval dan skala pengukuran berpasangan sebagaimana disarankan oleh Sugiyono (2016), serta umum digunakan dalam penelitian eksperimen satu kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap kelincahan pemain SSB Pekanbaru City Soccer School U-15. Data diperoleh melalui tes Illinois Agility Run yang dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan latihan. Analisis dilakukan terhadap hasil pretest dan posttest dari 12 pemain menggunakan statistik deskriptif dan inferensial.

Sebelum latihan diberikan, dilakukan tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan kelincahan awal para pemain. Hasil pretest ditampilkan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Analisis Hasil Pretest Illinois Agility Run

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
pretest	12	14.34	19.87	202.33	16.8608	1.58230	2.504
Valid N (listwise)	12						

Sumber: Data Primer Penelitian (2025)

Distribusi frekuensi hasil pretest berdasarkan kategori nilai kelincahan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pretest Illinois Agility Run

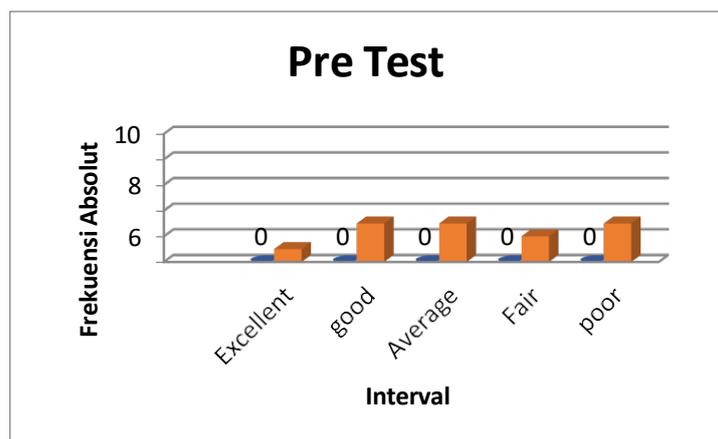
Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Excellent	< 15.2	1	8.33
Good	15.2–16.1	3	25
Average	16.2–17.1	3	25

Fair	17.2–18.3	2	16.67
Poor	> 18.3	3	25
Total	—	12	100

Sumber: Data Primer Penelitian (2025)

Distribusi ini divisualisasikan melalui histogram pada Gambar 1.

Gambar 1. Histogram Hasil Pretest Illinois Agility Run



Setelah perlakuan berupa latihan *Small Side Games* selama 12 sesi, dilakukan tes akhir (posttest). Hasilnya tercantum pada Tabel 3 berikut.

Tabel 4. Analisis Hasil Posttest Illinois Agility Run

N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
12	13.62	17.33	181.09	15.0908	1.03893	1.079

Sumber: Data Primer Penelitian (2025)

Distribusi frekuensi posttest diperlihatkan pada Tabel 5.

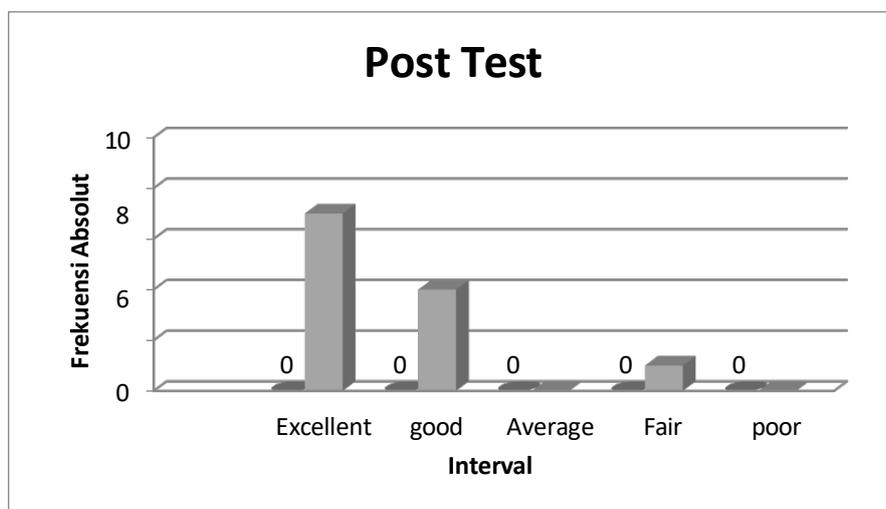
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Posttest Illinois Agility Run

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Excellent	< 15.2	7	58.33
Good	15.2–16.1	4	33.33
Average	16.2–17.1	0	0
Fair	17.2–18.3	1	8.33
Poor	> 18.3	0	0
Total	—	12	100

Sumber: Data Primer Penelitian (2025)

Visualisasi hasil posttest disajikan dalam Gambar 2.

Gambar 2. Histogram Hasil Posttest Illinois Agility Run



Berdasarkan hasil analisis, terlihat adanya penurunan skor rata-rata waktu lari dari 16.86 detik menjadi 15.09 detik, menunjukkan peningkatan kelincahan yang signifikan. Hal ini diperkuat dengan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* yang menghasilkan nilai signifikansi $p < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Peningkatan kelincahan ini sesuai dengan teori dari Trianto (2019) yang menyatakan bahwa latihan *Small Side Games* menggabungkan unsur teknik, fisik, dan taktik dalam kondisi permainan yang menyerupai pertandingan nyata, sehingga memberikan rangsangan fisik optimal. Selain itu, pendapat Goodman & Snow (2004) menyatakan bahwa *Small Side Games* menciptakan lingkungan latihan yang menyenangkan dan partisipatif, yang sangat cocok untuk pemain usia muda.

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Wea (2020) dan Gafar (2023) yang menunjukkan bahwa latihan *Small Side Games* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang dirancang dengan pendekatan permainan kecil memberikan manfaat yang signifikan terhadap kemampuan gerak cepat dan perubahan arah pemain sepakbola usia dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Small Side Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Pekanbaru City Soccer School U-15. Peningkatan ini

ditunjukkan oleh perbedaan rata-rata hasil tes Illinois Agility Run sebelum dan sesudah perlakuan, yang dianalisis secara statistik dan menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan demikian, latihan *Small Side Games* dapat dijadikan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan komponen kondisi fisik khususnya kelincahan pada pemain sepak bola usia muda. Latihan *Small Side Games* disarankan untuk diterapkan oleh pelatih sebagai bagian dari program latihan rutin guna meningkatkan kelincahan pemain. Penelitian serupa juga dapat dilakukan dengan menambah jumlah sampel atau durasi latihan untuk hasil yang lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asrin, A. (2022). Metode Penelitian Eksperimen. *Maqasiduna: Journal of Education, Humanities, and Social Sciences*, 2(01), 21–29. <https://doi.org/10.59174/mqs.v2i01.24>
- Asyti Febliza dan Zul Afdal. (2015). *Statistika Dasar Penelitian Pendidikan*. Pekanbaru: Adefa Grafika
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola (Issue 156)*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Malang
- Burhan, Z. (2021). Pengaruh Latihan Small Sided Games 6 Vs 6 Dan 7 Vs 7 Terhadap Kecepatan, Kelincahan Dan Keterampilan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Smpn 1 Pujut Lombok Tengah. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v7i3.2207>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah

- Jannah, B. P. dan L. miftahul. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In PT Rajagrafindo Persada (Vol. 3, Issue 2).
- Latihan, P., Terhadap, B., Menggiring, K., Pada, B., Pekanbaru, T., Studi, P., Kepelatihan, P., Olahraga, J. P., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Riau, U. (2021). Pengaruh latihan ballnastic terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sekolah sepak bola woner 2012 kelompok usia 15 tahun pekanbaru.
- 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>
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian. In Sibuku Media.
- Pendidikan, J., & Madrasah, G. (2023). KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA SISWA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA The Effect of Small Side Games Training on Students ' Ball Dribbling Ability in Soccer Games. 15(01), 39-50.
- Putra, A. N., Lawanis, H., 'ala, F., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Ssb Usia 12 Tahun. *Sporta Saintika*, 7(1), 111–120.
<https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.218>
- Randani, A. Y., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2021). (2021). (Journal Active of Sport). 1, 1–7.
- Simbolon, B. (2013). Latihan Dan Melatih Karateka. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. UU No 11 pasal 6, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Wea, Y. M. (2020). Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Kelincahan Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 11.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24212>
- Widiastuti. (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wulandari, C., & Efendi, D. (2022). Pengaruh profitabilitas terhadap nilai perusahaan dengan corporate social responsibility sebagai variabel moderasi. *Jurnal Ilmu Dan Riset Akuntansi (JIRA)*, 11(6).