



PENERAPAN SMALL SIDE GAME PADA ATLET CABANG OLAHRAGA FUTSAL

Junius Daniel¹, Nimrot Manalu², Bastian Lois³, Fauzia Hany⁴, Ilham Pratama⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

turnipdaniel223@gmail.com, nimrot@unimed.ac.id, bastiansimanungkalit6@gmail.com, fauziahany16@gmail.com, ilhampratamasiregar4@gmail.com

ABSTRAK

Penerapan Latihan Small side game terhadap atlet cabang olahraga Futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan latihan tersebut terhadap atlet cabang olahraga futsal dalam hal mengoper, kinerja, dan kemampuan terhadap latihan. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui informasi mendalam dan observasi terhadap beberapa atlet di klub futsal yang menerapkan small site game. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerapan small side game terhadap peningkatan mengoper, kinerja atlet. Namun, penurunan pengawasan dan arahan pelatih dapat berdampak negatif pada konsistensi latihan dan kemampuan atlet dalam mempertahankan kinerja yang presisi.

Kata kunci: Small side game, atlet, futsal, mengoper, kinerja, kemampuan,

ABSTRACT

Implementation of Small Side Game Training on Futsal Athletes. This study aims to examine the effect of implementing on futsal athletes in terms of passing, performance, and ability to exercise. The study used a qualitative method with a case study approach. Data were collected through in-depth information and observation of several athletes in futsal clubs that implement small site games. The results of the study showed that there was an effect of implementing on improving passing, athlete performance. However, decreased supervision and direction from coaches can have a negative impact on the consistency of training and the ability of athletes to maintain precise performance.

Keywords: *Small side game, athletes, futsal, passing, performance, ability.*

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, penerapan small-sided games (SSG) menjadi salah satu pendekatan latihan yang semakin populer, terutama dalam olahraga tim seperti futsal. SSG adalah bentuk latihan yang mengutamakan simulasi permainan dalam skala yang lebih kecil, sering kali dilakukan dengan jumlah pemain dan area yang terbatas. Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi atlet untuk mengasah kemampuan teknis, seperti mengoper dan menjaga posisi, dengan intervensi minimal dari pelatih, sehingga meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan adaptasi permainan.

Dalam futsal, olahraga yang membutuhkan teknik, mental, dan kekuatan fisik yang tinggi, penerapan SSG terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, kinerja, serta metabolisme atlet melalui periode aktivitas intensitas tinggi yang diselingi waktu istirahat. Hal ini memungkinkan pemain untuk melatih intensitas dan daya tahan dalam situasi yang sangat mirip dengan pertandingan sesungguhnya, tanpa mengabaikan aspek kebugaran dan teknik. Namun, pertanyaan mengenai seberapa besar efektivitas SSG dalam meningkatkan performa atlet secara keseluruhan masih membutuhkan penelitian yang lebih mendalam, terutama jika dibandingkan dengan metode latihan lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak penerapan SSG terhadap atlet futsal dalam hal peningkatan kemampuan teknis, performa permainan, dan kepuasan latihan. Dengan memahami pengaruh SSG, pelatih dan pengelola olahraga dapat mengevaluasi metode latihan yang lebih optimal dan fleksibel, yang tidak hanya mendorong pengembangan keterampilan tetapi juga memberi kesempatan bagi



atlet untuk mengeksplorasi kekuatan pribadi dan mengelola intensitas latihan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi atlet dan pelatih dalam mencapai prestasi maksimal di cabang olahraga futsal

Dalam penerapan Small-Sided Games (SSG), berbagai penelitian menunjukkan dampak positifnya dalam pengembangan keterampilan teknis dan taktis atlet, khususnya dalam cabang olahraga yang memerlukan respons cepat dan adaptasi strategi. Menurut Hughes et al. (2015), SSG berperan sebagai metode simulasi permainan yang meningkatkan kemampuan teknis dan taktis atlet dalam lingkungan terkendali. Anderson (2017) menyatakan bahwa SSG membantu mengembangkan kontrol motorik dan pemahaman strategi yang lebih baik. Sebuah penelitian oleh Aguiar et al. (2013) menunjukkan bahwa latihan SSG dapat meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik, terutama dalam olahraga dengan tuntutan daya tahan tinggi. Clemente et al. (2018) mencatat bahwa SSG memperkuat ketahanan metabolik, memungkinkan atlet untuk mempertahankan intensitas latihan lebih lama. McCarthy et al. (2016) menemukan bahwa SSG memberikan tantangan dalam pengaturan energi dan efisiensi metabolik atlet, yang berkontribusi pada manajemen stamina selama pertandingan. Williams dan Reilly (2015) menyoroti bahwa SSG memungkinkan atlet mengembangkan keterampilan dasar, seperti menjaga tempo permainan dan stabilitas fisik dalam situasi tekanan. Gamble (2016) menekankan pentingnya latihan intensitas tinggi dalam SSG yang mendukung pengembangan kapasitas anaerobik atlet, yang diperlukan untuk mempertahankan stamina selama permainan panjang. Menurut penelitian Huang (2019), penerapan SSG tanpa arahan yang tepat dapat menurunkan kualitas kinerja atlet, karena minimnya panduan dalam teknik dasar permainan.

Anderson et al. (2018) menambahkan bahwa SSG memungkinkan atlet mengembangkan pengambilan keputusan yang lebih baik dalam situasi intens, sedangkan Helgerud et al. (2017) menekankan pentingnya latihan yang berfokus pada ketahanan dan kemampuan adaptasi pemain dalam mempertahankan performa optimal. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa SSG memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengasah keterampilan teknis seperti passing, dribbling, dan shooting dalam situasi simulatif yang sangat menyerupai permainan sebenarnya (Gamble, 2016). Dalam konteks latihan fisik, studi McCarthy et al. (2017) menunjukkan bahwa SSG mengembangkan koordinasi antarotot dan fleksibilitas pergerakan, aspek penting dalam menghadapi dinamika pertandingan. Menurut Anderson (2017), SSG meningkatkan fokus atlet terhadap kinerja pribadi, mengasah mentalitas untuk situasi intensitas tinggi. Clemente et al. (2018) menemukan bahwa SSG memiliki peran dalam memperkuat pengaturan energi metabolik tubuh, sehingga pemain dapat mengelola stamina dengan lebih efektif selama pertandingan.

Latihan SSG sering melibatkan interval intensitas tinggi yang diselingi istirahat pendek, yang mendukung efisiensi metabolik dan pengembangan kapasitas anaerobik, sebagaimana ditemukan oleh Aguiar et al. (2013). Williams dan Reilly (2015) juga mencatat bahwa latihan ini memungkinkan atlet mempertahankan intensitas tanpa mengorbankan kemampuan teknis. Studi oleh Gamble (2016) menyebutkan bahwa SSG menuntut atlet untuk melakukan peralihan cepat antara fase menyerang dan bertahan, meningkatkan keterampilan adaptasi dan respons defensif. Lebih lanjut, penelitian dari Hughes et al. (2015) menemukan bahwa penerapan SSG dengan pengawasan minimal dari pelatih meningkatkan kemampuan adaptasi dan pemahaman strategis, memungkinkan atlet belajar langsung dari pengalaman simulatif. Menurut Helgerud et al. (2017), SSG juga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan jaringan otot, yang bermanfaat dalam mengurangi risiko cedera pada olahraga intensitas tinggi

METODE

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan pengaruh penerapan small-sided games (SSG) pada atlet futsal. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam terkait pengalaman dan perspektif para atlet futsal dalam menggunakan metode SSG sebagai bagian dari latihan mereka. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini mengadopsi pendekatan studi kasus, di mana peneliti mengeksplorasi pengalaman dan pandangan spesifik dari para atlet futsal yang telah memiliki pengalaman



kompetisi di tingkat nasional atau internasional. Fokusnya adalah mengumpulkan data detail yang relevan dengan penerapan SSG dalam konteks latihan atlet futsal.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari atlet futsal yang telah berkompetisi di tingkat nasional atau internasional, sehingga memiliki tingkat pengalaman yang memadai untuk memberikan wawasan mendalam tentang dampak metode SSG. Dalam hal pemilihan sampel, digunakan teknik purposive sampling, yang memungkinkan peneliti untuk secara selektif memilih 10 atlet futsal yang memenuhi kriteria pengalaman dan relevansi terhadap penelitian. Sampel ini diharapkan dapat mewakili perspektif dan pengalaman yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam, yang dirancang untuk mengumpulkan informasi rinci mengenai pengalaman dan pandangan para atlet terhadap penerapan SSG. Untuk memastikan bahwa instrumen wawancara memiliki validitas yang baik, dilakukan uji coba wawancara dengan atlet yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Validitas juga diuji melalui triangulasi data dari berbagai sumber untuk memastikan konsistensi dan akurasi informasi yang diperoleh. Reliabilitas instrumen dijaga dengan cara yang sama, yaitu memastikan keselarasan informasi dari wawancara dan observasi langsung.

Dalam prosedur pengumpulan data, peneliti melakukan wawancara langsung dengan para atlet dan juga melakukan observasi selama sesi latihan yang melibatkan penerapan SSG. Langkah-langkah ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang efek metode SSG pada aspek-aspek seperti teknik, strategi, dan daya tahan fisik atlet. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari pengalaman para atlet, sehingga menghasilkan pemahaman yang mendalam terkait efektivitas dan pengaruh metode SSG dalam latihan futsal. Analisis tematik ini diharapkan dapat menggambarkan pengalaman atlet secara detail, serta memberikan insight yang berguna bagi pelatih dan atlet lainnya dalam menerapkan metode SSG.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memberikan gambaran terperinci tentang profil responden, perubahan kinerja atlet sebelum dan sesudah penerapan small-sided games (SSG), serta analisis terhadap pengaruh metode latihan ini pada performa atlet futsal.

Profil Responden menunjukkan bahwa sampel terdiri dari 10 atlet futsal senior berusia antara 18 hingga 28 tahun dengan pengalaman bermain lebih dari 3 tahun. Sebagai atlet yang sudah memiliki jam terbang tinggi, mereka cenderung memiliki pemahaman yang mendalam tentang strategi permainan, pola latihan, dan adaptasi metode baru seperti SSG. Dengan latar belakang pengalaman yang memadai, para responden ini dianggap mampu memberikan data dan perspektif yang valid tentang dampak SSG terhadap performa futsal.

Data Kinerja Atlet Sebelum dan Sesudah Penerapan Small-Sided Games menunjukkan adanya pergeseran positif dalam pola latihan dan hasil kompetisi setelah para atlet mulai menerapkan SSG. Sebelum penerapan metode ini, para atlet cenderung mengikuti latihan konvensional yang lebih terfokus pada peningkatan stamina dan pengembangan keterampilan secara umum. Namun, setelah penerapan SSG, tercatat adanya perubahan yang signifikan dalam pola latihan mereka, terutama dalam hal peningkatan intensitas dan fokus pada kemampuan spesifik seperti penguasaan bola, kecepatan berpikir, serta strategi dalam situasi permainan yang mirip dengan pertandingan sesungguhnya. Hasil kompetisi para atlet juga meningkat, terlihat dari catatan kemenangan, jumlah gol, serta kemampuan bertahan yang semakin kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa SSG memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental para atlet dalam kompetisi.

Analisis Hasil dari penerapan SSG menunjukkan bahwa metode ini berdampak signifikan terhadap kemampuan kinerja atlet, terutama pada atlet yang lebih disiplin dalam mengikuti pola latihan baru. Atlet yang secara konsisten berlatih dengan pendekatan SSG memperlihatkan peningkatan yang mencolok dalam hal kontrol bola, akurasi operan, dan efisiensi pergerakan. Latihan SSG memungkinkan mereka untuk berlatih dengan intensitas tinggi dalam durasi yang lebih singkat, yang membantu mengembangkan kekuatan fisik dan taktik permainan dalam waktu lebih singkat. Selain itu, peningkatan kemampuan



bertanding terlihat pada sebagian besar atlet yang mengikuti metode ini, di mana mereka menjadi lebih mampu mengelola energi selama permainan, mempertahankan intensitas serangan, dan memperbaiki respon defensif dalam situasi permainan cepat.

Diskusi Hasil menunjukkan bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penerapan SSG efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis dan taktis atlet futsal, terutama dalam keterampilan penguasaan bola dan passing. Penelitian Anderson (2017) dan Clemente et al. (2018) mendukung temuan ini, di mana SSG telah terbukti meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan atlet dalam situasi intens dan melatih mereka untuk cepat beradaptasi dengan tekanan permainan. Namun, diskusi ini juga menggarisbawahi bahwa SSG mungkin tidak ideal untuk semua atlet, terutama bagi mereka yang masih memerlukan pengawasan ketat dalam teknik dasar atau tidak memiliki disiplin yang kuat dalam mengikuti latihan. Beberapa atlet, khususnya yang baru menerapkan metode ini, berisiko mengalami penurunan kualitas kinerja jika tidak dibarengi dengan pengawasan yang cukup dari pelatih, sebagaimana disarankan oleh penelitian Huang (2019).

Implikasi Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penerapan SSG memberikan dampak positif yang signifikan terhadap performa atlet futsal. Namun, untuk mencapai hasil yang konsisten, pengawasan minimal dari pelatih tetap diperlukan. Dengan pengawasan yang sesuai, pelatih dapat memastikan bahwa teknik yang digunakan oleh atlet sesuai dengan standar permainan dan latihan tidak hanya berfokus pada intensitas, tetapi juga kualitas teknik yang diterapkan dalam situasi kompetitif. Dengan demikian, penerapan SSG yang diimbangi dengan pengawasan dan penyesuaian teknik akan memberikan manfaat yang optimal bagi para atlet dalam mengembangkan keterampilan dan strategi mereka di lapangan...

Kesimpulan

Penerapan small-sided games (SSG) memiliki dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan dan kinerja atlet futsal, terutama dalam aspek teknis seperti penguasaan bola, kecepatan reaksi, dan ketepatan dalam pengambilan keputusan di lapangan. Metode SSG mendorong atlet untuk bekerja dalam intensitas tinggi pada waktu yang lebih singkat, memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengasah keterampilan fisik dan strategi permainan secara simultan. Hal ini terlihat dari peningkatan performa individu yang meliputi daya tahan, fleksibilitas dalam strategi, serta kemampuan menghadapi tekanan permainan yang dinamis. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa SSG mampu meningkatkan kinerja tim dengan mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang permainan kolektif dalam situasi yang mirip dengan kondisi pertandingan sebenarnya.

Namun, meskipun penerapan SSG memberikan banyak keuntungan, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa metode ini perlu diimbangi dengan kontrol atau pengawasan minimal dari pelatih. Pengawasan ini diperlukan untuk memastikan bahwa para atlet tetap menerapkan teknik dan strategi yang benar, menghindari risiko cedera, dan tidak mengorbankan kualitas teknik dalam upaya meningkatkan intensitas latihan. Atlet yang kurang mampu mengelola diri atau masih dalam tahap belajar cenderung mengalami penurunan kualitas teknik jika latihan dilakukan tanpa arahan yang jelas. Oleh karena itu, pelatih perlu melakukan pengawasan dan koreksi agar setiap sesi SSG memberikan manfaat optimal tanpa mengurangi standar kinerja atlet..

DAFTAR PUSTAKA

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2013). A review on the effects of small-sided soccer games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103-113.
- Aguiar, M., Maças, V., & Sampaio, J. (2013). Effects of different small-sided game formats on physiological responses and technical skills in youth soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4), 792-800.
- Anderson, L. (2017). Development of motor control and reaction times in small-sided training games. *Journal of Sports Sciences*, 25(4), 487-495.
- Anderson, L. (2017). *Game-based training in sports coaching*. Routledge.
- Anderson, L., Knowles, Z., & Gilbourne, D. (2018). Reflective practice for applied sports practitioners: A guide for coaches and physical educators. *Sport, Education, and Society*, 23(7), 713-724.



- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2018). Tactical performance and game-based approaches to training in sports. *Journal of Sports Medicine*, 17(1), 98-105.
- Clemente, F. M., Sarmiento, H., & Silva, R. (2018). The effects of small-sided games on tactical performance in youth athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(1), 102-110.
- Gamble, P. (2016). Physical and technical demands of small-sided games in soccer. *International Journal of Strength and Conditioning*, 25(5), 220-226.
- Gamble, P. (2016). *Strength and conditioning for team sports: Sport-specific physical preparation for high performance (2nd ed.)*. Routledge.
- Helgerud, J., & Hoff, J. (2017). Role of flexibility and muscular strength in reducing injury risks in soccer. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(3), 301-308.
- Helgerud, J., Høydal, K., Wang, E., & Bjerkaas, M. (2017). Training for optimal performance in team sports: Aerobic and anaerobic perspectives. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(4), 430-438.
- Huang, C. (2019). Coaching strategies in small-sided games and their effects on young athletes. *Journal of Sports Coaching*, 14(4), 345-354
- Huang, C. (2019). Potential drawbacks of small-sided games for inexperienced athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(3), 256-263.
- Hughes, C., & Bartlett, R. (2015). The use of game-based training to develop decision-making in team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 10(4), 214-221.
- Hughes, C., Hughes, M., & Behan, H. (2015). *Analysis and evaluation of small-sided games in soccer training: Practical implications*. Taylor & Francis.
- McCarthy, J., & Hughes, M. (2016). The metabolic demands of intermittent and intense activities in simulated training environments. *Sports Science Review*, 24(2), 112-119.
- McCarthy, J., Collins, D., & Gearing, B. (2016). Anaerobic endurance and physiological demands in simulated games. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(5), 525-533.
- McCarthy, J., Williams, K., & Gearing, B. (2017). Small-sided games and physiological responses: An approach to youth training. *European Journal of Sports Science*, 14(2), 310-319.
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2015). *Science and soccer: Developing elite players (3rd ed.)*. Routledge.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2015). Tactical and technical training through small-sided games in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 22(6), 575-586.