

## PELATIHAN SMALL SIDE GAMES BAGI ATLET FUTSAL KOTA MAKASSAR

Hasyim<sup>1</sup>, Hikmad Hakim<sup>2</sup>, Agus Sutriawan<sup>3</sup>, M Imran Hasanuddin<sup>4</sup>, Muhammad Akbar Syafruddin<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

<sup>1</sup>[Hasyim@unm.ac.id](mailto:Hasyim@unm.ac.id)

### Abstract

*The main problem faced by partners is the relatively low passing activity carried out by KONI Makassar City futsal athletes. Based on the problems faced, Small Side Games training was carried out which aimed to improve the performance of Makassar City futsal athletes. Participants in this activity were 24 Makassar city athletes. The stages in this activity are practice of basic futsal playing techniques and mentoring, as well as evaluation. The methods used are collaborative learning, lectures and demonstrations. Based on the results of the training and evaluation, it can be concluded that futsal sports training is very effective as a means of overcoming ball control problems and defensive abilities as well as teamwork.*

**Keywords:** Small Side Games

### Abstrak

Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah aktivitas passing yang relatif masih rendah dilakukan oleh atlet futsal KONI Kota Makassar. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, maka dilakukan pelatihan Small Side Games yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet futsal Kota Makassar. Peserta dalam kegiatan ini adalah 24 atlet kota makassar. Tahapan dalam kegiatan ini adalah praktek latihan teknik dasar permainan futsal da pendampingan, serta evaluasi. Metode yang digunakan adalah collaborative learning, ceramah, dan demonstrasi. Berdasarkan hasil pelatihan dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa pelatihan olahraga futsal sangat efektif sebagai sarana untuk mengatasi masalah kontrol bola dan kemampuan bertahan serta kerjasama tim.

**Kata Kunci:** Small Side Games

Submitted: 2024-09-19

Revised: 2024-09-27

Accepted: 2024-10-07

### Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin populer di kalangan masyarakat, terutama di kota-kota besar seperti Makassar. Olahraga ini tidak hanya digemari karena permainannya yang cepat dan dinamis, tetapi juga karena dapat dimainkan di ruang yang lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola. Kecepatan, kelincahan, dan ketepatan adalah elemen-elemen penting dalam futsal, sehingga latihan yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan para atlet.

Small Side Games (SSG) adalah metode pelatihan yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan performa pemain futsal. SSG melibatkan permainan dalam kelompok kecil dengan aturan yang dimodifikasi untuk fokus pada aspek-aspek tertentu dari permainan, seperti kontrol bola, kemampuan bertahan, dan kerja sama tim. Pelatihan ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk lebih sering berinteraksi dengan bola dan menghadapi situasi permainan yang nyata dalam skala yang lebih kecil.

Permainan skala kecil (SSG) secara efektif mengembangkan keterampilan taktis bertahan pada atlet futsal muda, dengan pedagogi non-linier berdasarkan pendekatan dinamika ekologi (EDA) yang menguntungkan perolehan keterampilan (G. Raiola, 2021). Meskipun futsal semakin populer di Makassar, masih banyak klub dan pelatih yang belum sepenuhnya memanfaatkan Metode SSG dalam program latihan mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang manfaat dan cara penerapan SSG, serta keterbatasan sumber daya dan fasilitas. Akibatnya, perkembangan kemampuan teknis dan taktis para atlet futsal tidak optimal, dan performa tim dalam kompetisi pun kurang memuaskan.

Dengan menggunakan SSG, pelatih dapat menciptakan lingkungan latihan yang lebih dinamis dan menantang, yang pada gilirannya dapat membantu pemain mencapai potensi maksimal mereka. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan SSG dalam latihan futsal menjadi penting bagi para pelatih dan pemain yang ingin mencapai performa optimal di lapangan.

Teknik dasar harus dikuasai dengan baik karena dalam permainan olahraga futsal diharuskan tidak berlama-lama saat membawa bola; cepat diperlukan permainan, pertahanan yang kuat, dan serangan yang terstruktur, sehingga dibutuhkan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsalsempurna. Kemampuan menguasai teknik dasar futsal, seperti (a) passing, (b) chipping, (c) dribbling, (d) control, dan (e) shooting (DJABA, n.d.). Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang cepat juga menyebabkan pemain harus tepat dalam melakukan passing, tidak heran jika dalam permainan futsal Dalam permainan, passing mempunyai peranan penting untuk mengoper lawan atau membongkar pertahanan lawan. Hal ini dikarenakan pada permainan futsal pemain selalu menggunakan filosofi penguasaan bola 100% (Lhaksana, 2011). Umpan yang bagus akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengontrol permainan ketika membangun strategi pertahanan atau serangan. Agar passing futsal dapat dikuasai Dengan baik maka harus ada proses latihan yang berkesinambungan dengan tujuan untuk mengotomatisasi keterampilan passing futsal. Latihan itu sistematis proses latihan yang dilakukan berulang-ulang sehingga menambah beban latihan dari hari ke hari (FAUZY, 2015). Latihan disini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Bentuk latihan yang efektif adalah dengan menyerupai pertandingan sebenarnya, salah satunya adalah permainan bersisi kecil.

Setiap pemain masuk latihan permainan sisi kecil melibatkan permainan dan lebih banyak kontak dengan bola. Hal ini karena besarnya lapangan yang digunakan lebih sedikit, dan jumlah pemainnya tidak sama dengan pertandingan aslinya. Latihan permainan bersisi kecil dapat mengembangkan kemampuan pemain. keterampilan teknis, taktik, mental, dan kondisi fisik (Kholik, 2014). Dalam latihan permainan kecil-kecilan pada umumnya banyak sekali variasi bentuk latihannya, hal ini agar permainan futsal tidak menyebabkan kejenuhan. Salah satu yang bisa dilakukan untuk menghilangkan rasa bosan adalah dengan berlatih permainan futsal small sided 3v3 dan 4v4.

Permainan bersisi kecil adalah alat atau metode pelatihan yang cocok untuk meningkatkan teknik. Semakin sedikit jumlah pemain, semakin tinggi sejumlah tindakan teknis (operan, dribel, dan tembakan) dan kontak dengan bola (Badaru, 2017). Sisi kecil Permainan bisa menjadi bermakna ketika pemain melakukannya dalam 3v3 karena atlet memiliki lebih banyak passing, dribbling, dan shooting. Semakin sering Semakin tinggi pemain melakukan passing, dribble, dan tendangan maka otomatis dibutuhkan daya tahan yang lebih kuat (Nursahid, n.d.). (Faridah & Paramitha, 2022) menyatakan bahwa penyediaannya bersisi kecil latihan permainan meningkatkan pergerakan posisi pemain yang lebih baik dan terstruktur.

## **Metode**

Pelaksanaan penyuluhan Teknik Permainan small Side Games Pada atlet Futsal kota Makassar ini menggunakan dua metode utama: metode praktek dan metode demonstrasi. Melalui metode colabaratif learning, ceramah, dan praktek, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktekkan teknik permainan futsal langsung di lapangan. Sedangkan metode demonstrasi dilakukan dengan menunjukkan teknik-teknik permainan secara visual sehingga peserta dapat melihat dan memahami cara-cara yang benar dalam bermain futsal. Pelatihan ini dilaksanakan selama 3 hari, yaitu pada tanggal 22-25 Juli 2024, di lapangan Futsal Makateks Parang Tambung. Kota Makassar. Alat-alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi bola futsal, cone, peluit, dan stopwatch. Dengan di adakan pelatihan pada penerapan pengabdian kepada masyarakat di Pemain futsal KONI Kota Makassar di harapkan mereka bisa lebih meningkatkan kemampuan tehnik dengan cara latihan tehnik dengan baik dan benar. Dengan adanya kemampuan tehnik yang baik maka dapat menunjang prestasi yang maksimal. Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat Futsal adalah sebagai berikut

:1.Lapangan Futsal 2.Bola dan Cone.3.Peluit dan bendera 4.Peralatan untuk melatih fisik 5.Stopwach. 6.Rompi, kostum dan lainnya yang bisa menunjang kegiatan pelatihan.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 22-25 Juli 2024 pukul 08.00-14.00 WIB bertempat di Lapangan Futsal Makateks Parang Tambung, Kota Makassar. Peserta berjumlah 30 atlet. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga Teknik Permainan Bolavoli yang sudah sangat bermasyarakat. Pelaksanaan penyuluhan tentang permainan terutama teknik permainan futsal sudah sangat bagus sekali, pelatih setempat menghibau untuk mengadakan penyuluhan untuk tingkat yang lebih, guna untuk memaksimalkan prestasi futsal di Indonesia. Pelatihan tentang small side games permainan futsal telah diselenggarakan dengan sangat baik dan mendapat respon positif dari para peserta. Antusiasme yang tinggi terlihat jelas dari partisipasi aktif selama sesi pelatihan berlangsung. Sebelum praktek dimulai, peserta mendapatkan materi tentang small side game olahraga futsal yang telah dikenal luas di masyarakat. Berikut adalah beberapa hasil utama dari pelatihan ini:

**Peningkatan Pengetahuan Dasar:** Peserta memperoleh pengetahuan mengenai small side games dalam olahraga futsal. Ini termasuk pemahaman tentang bagaimana efisiensi permainan pada saat bermain di lapangan. **Pemahaman Teknik ini:** Peserta diperkenalkan dengan teknik small side games (SSG), seperti pola permainan, passing, taktik dan kerja sama tim. Mereka mempelajari teori di balik setiap teknik sebelum mempraktekannya di lapangan. **Praktek Langsung:** Setelah sesi teori, peserta melakukan praktek langsung untuk mengaplikasikan teknik-teknik yang telah dipelajari. Ini memberikan kesempatan bagi mereka untuk merasakan dan memperbaiki keterampilan mereka dibawah bimbingan pelatih. **Evaluasi dan Umpan Balik:** Sesi evaluasi dilakukan untuk menilai kemajuan peserta dan memberikan umpan balik konstruktif. Ini membantu peserta mengetahui area yang perlu diperbaiki dan memperkuat teknik yang sudah dikuasai. Materi pelatihan yang disampaikan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta mengenai teknik permainan futsal.



Gambar 1.1 : Materi Small Side Games

Hasil dari penilaian para ahli futsal bahwa jumlah item model latihan passing berbasis small sided games yang layak digunakan hanya berjumlah 28 item dari jumlah sebelumnya 35 item model latihan passing futsal berbasis small side games. Hasil dari pelatihan menunjukkan bahwa treatment yang diberikan pada kelompok eksperimen yaitu produk model latihan passing futsal berbasis small side games memiliki nilai efektifitas yang lebih tinggi dan dapat meningkatkan keterampilan passing futsal pada ekskul di sekolah. Hal ini sependapat dengan penelitian



Gamabar 1.2 : Praktek Small side Games

Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan atlet futsal KONI Kota Makassar dapat lebih meningkatkan kemampuan teknik dan kerjasama tim mereka. Latihan teknik yang dilakukan dengan baik dan benar akan memberikan dasar yang kuat bagi pemain, yang pada akhirnya dapat menunjang prestasi mereka secara maksimal di masa depan. Pelatihan seperti ini penting untuk terus dilakukan secara berkelanjutan agar prestasi futsal di tingkat lokal maupun nasional semakin meningkat.

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa, Pelatihan Small side games sudah terlaksana dengan baik. Dengan metode latihan seperti ini, peserta merasa termudahkan dan sangat bisa mendalami materi dengan maksimal, serta bahan untuk mendalami tentang Passing dalam permainan futsal dan akan menjadi referensi serta Pengembangan model latihan yang terdiri dari 28 item model latihan passing futsal berbasis small sided game tersebut memiliki nilai efektifitas yang bisa dimanfaatkan dan diterapkan dalam proses latihan dan belajar bermain futsal kedepannya. Penulis mengharapkan adanya penyuluhan dan pelatihan tingkat lanjut guna memaksimalkan prestasi futsal di Indonesia khususnya di Makassar. Kesimpulannya, penyuluhan yang efektif dan berkelanjutan dapat berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta, serta mendukung peningkatan prestasi olahraga futsal di tingkat nasional.

### **Daftar Pustaka**

- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Cakrawala cendekia.
- DJABA, H. S. W. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAME DAN LATIHAN DRILL PASSING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATLET FUTSAL*.
- Faridah, E., & Paramitha, S. T. (2022). *Model latihan Core Stability exercise di Era digital*. WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG (Grup CV. Widina Media Utama).
- FAUZY, W. M. (2015). *HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA MAHASISWA KLUB SEPAK BOLA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA ANGKATAN TAHUN 2014*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- G. Raiola, I. S. (2021). Commentary: Pengembangan Aksi Defensif dalam Permainan Bersegi Kecil dan Berkondisi dengan Tujuan Ofensif dalam Futsal. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764995>

Kholik, N. (2014). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Modifikasi Bola Dan Ketinggian Ring Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Under Basket Shoot Pada Pemain Putra Kelompok Pemula Under 12 Tahun Klub Bola Basket Semangat Muda Solo Tahun 2013.*

Lhaksana, J. (2011). *Taktik |& Strategi futsal modern.* Be Champion.

Nursahid, A. (n.d.). *PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.*