Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga
Vol. 3 No. 2, Desember 2026, pp. 401-407

Pengaruh latihan bermain futsal terhadap keterampilan bermain sepak bola pemain Academy Futsal Big Family Lombok Timur 2026

Muhammad Taufikurrahman[1abcdef], Bayu Purwa Adhi[2acd], Rohmad[3cdef]
opickurrahma@gmail.com[1] Bayupurwo@udn.ac.id[2] fahriiqbalkc@gmail.com[3]
[1,2,3]**Universitas Doktor Nugroho Magetan, Magetan, Indonesia**

Abstrak

Keterampilan teknik dasar menentukan kualitas permainan sepak bola, dan futsal dipakai sebagai bentuk latihan karena ruang yang sempit memperbanyak sentuhan bola, tetapi bukti pada akademi di tingkat lokal masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan keterampilan bermain sepak bola (*shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *heading*) setelah latihan bermain futsal pada pemain Academy Futsal Big Family Lombok Timur. Pra-eksperimen dengan desain *one-group pretest–posttest* ini melibatkan 10 pemain yang dipilih secara purposif dari populasi 20 pemain dan dilaksanakan pada Mei 2026. Data dianalisis dengan uji-*t* berpasangan dan interval kepercayaan (CI) 95%. Rerata skor keterampilan naik dari 49,10 menjadi 56,10, yaitu selisih 7,00 poin (95% CI [5,74; 8,26]; 14,26%; $t(9) = 12{,}550$; $p < 0{,}001$; Hedges' $g_z = 3{,}63$), dan seluruh pemain meningkat 4–9 poin. Karena tidak ada kelompok kontrol, sampel kecil, dan pemilihan sampel tidak acak, hasil ini menggambarkan perubahan pra–pasca pada peserta penelitian dan bukan efek kausal. Latihan bermain futsal dapat dipertimbangkan sebagai pelengkap program latihan teknik dasar sepak bola.

Kata Kunci: latihan futsal, keterampilan sepak bola, *shooting*, *passing*, *dribbling*, *heading*

Citation: Taufikurrahman, M., Adhi, B. P., & Rohmad. (2026). Pengaruh latihan bermain futsal terhadap keterampilan bermain sepak bola pemain Academy Futsal Big Family Lombok Timur 2026. *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga, 3*(2), 401-407.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f – Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading* menentukan kemampuan pemain mengendalikan bola dan menyelesaikan peluang dalam sepak bola. Keterampilan tersebut umumnya dinilai melalui tes lapangan yang harus dirancang dan dibakukan secara cermat agar hasilnya dapat dipercaya (Ali, 2011; Russell et al., 2010). Pembinaan di sekolah sepak bola dan akademi karenanya memerlukan bentuk latihan yang memberi banyak kesempatan berlatih teknik.

Futsal sering dipandang sebagai latihan pendukung sepak bola karena lapangan yang kecil dan jumlah pemain yang sedikit memperbanyak sentuhan bola serta menuntut keputusan cepat. Secara konseptual, futsal diusulkan sebagai *donor sport* bagi sepak bola karena kemiripan tuntutan perseptual-motoriknya (Travassos et al., 2018), dan Yiannaki et al. (2018) menekankan perlunya penelitian pada permainan futsal yang autentik. Bukti eksperimen awal menunjukkan bahwa berlatih dengan batasan tugas futsal mendukung perpindahan keterampilan *passing* ke tugas sepak bola (Oppici

Correspondence author: Muhammad Taufikurrahman, Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia.
Email: opickurrahma@gmail.com

Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. © **2026** The Author

et al., 2018). Dari sudut pandang belajar motorik, perpindahan tersebut bergantung pada kemiripan antara tugas latihan dan tugas yang diukur (Magill & Anderson, 2017).

Permainan dengan jumlah pemain dan ruang yang diperkecil juga dilaporkan meningkatkan frekuensi aksi teknik. Pada pemain akademi usia dini, format permainan kecil menghasilkan lebih banyak tembakan sekali sentuh, penerimaan operan di bawah tekanan, dan *dribbling* yang melewati lawan daripada format permainan penuh (Conway & Smith, 2025). Respons pemain dalam permainan kecil dipengaruhi oleh jumlah pemain, ukuran lapangan, dan dorongan pelatih (Rampinini et al., 2007), dan kajian terhadap permainan kecil merangkum efeknya pada aspek fisik dan teknik-taktik pemain (Clemente et al., 2021; Sarmento et al., 2018). Studi eksperimen melaporkan peningkatan *passing* dan *dribbling* setelah latihan berbasis permainan kecil (Fahrezi & Bulqini, 2025; Nadzalan et al., 2024).

Namun, buktinya tidak seragam. Pada uji acak terhadap pemain berusia 9–12 tahun, 11 sesi latihan tambahan tidak menghasilkan peningkatan yang berbeda nyata dibandingkan kelompok kontrol, dan kedua kelompok sama-sama membaik pada tes keterampilan, yang dikaitkan dengan keakraban terhadap tes dan perkembangan alami (Sørensen et al., 2024). Carlsson et al. (2025) membandingkan latihan keterampilan *passing* dengan permainan kecil untuk ketepatan tendangan kaki bagian dalam, yang menunjukkan bahwa hasil bergantung pada bentuk latihan dan keterampilan yang diukur.

Dalam rujukan yang dikaji penulis, studi di akademi lokal yang menilai perubahan keterampilan sepak bola gabungan (*shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *heading*) setelah latihan bermain futsal masih terbatas. Selain nilai *p*, besar perubahan dan interval kepercayaannya perlu dilaporkan (Sullivan & Feinn, 2012). Penelitian ini bertujuan (1) mendeskripsikan keterampilan bermain sepak bola pemain Academy Futsal Big Family Lombok Timur sebelum dan sesudah latihan bermain futsal dan (2) menganalisis perubahan skor keterampilan tersebut. Hipotesisnya: skor keterampilan bermain sepak bola setelah latihan bermain futsal lebih tinggi daripada sebelum latihan.

METODE

Desain dan subjek penelitian

Penelitian ini merupakan pra-eksperimen kuantitatif dengan desain *one-group pretest–posttest* (Creswell & Creswell, 2018; Sugiyono, 2019) yang dilaksanakan di Academy Futsal Big Family Lombok, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, pada Mei 2026. Populasi berjumlah 20 pemain aktif dan sampel 10 pemain dipilih dengan *purposive sampling*. Pretest dan posttest dilakukan pada 10 peserta yang sama.

Karena tidak ada kelompok kontrol, sampel dipilih tidak secara acak, dan jumlahnya kecil tanpa penentuan melalui analisis daya (Lakens, 2022), perubahan skor dimaknai sebagai perubahan pra–pasca pada peserta

penelitian, bukan bukti hubungan sebab-akibat atau hasil yang dapat digeneralisasikan.

Instrumen

Keterampilan bermain sepak bola diukur dengan empat tes teknik dasar. Pada tes *dribbling*, peserta menggiring bola melewati rintangan zig-zag dan waktu dicatat sejak bola mulai digerakkan hingga melewati garis akhir. Pada tes *passing*, peserta mengoper bola ke dinding dari jarak 3 m selama 10 detik dan jumlah operan yang berhasil dihitung. Pada tes *shooting*, peserta menendang bola ke sasaran pada gawang dari jarak sekitar 13 m. Pada tes *heading*, peserta menyundul bola ke dinding sasaran selama 10 detik. Prosedur yang sama dipakai pada pretest dan posttest agar hasilnya dapat dibandingkan. Hasil keempat tes digabung menjadi satu skor keterampilan

Prosedur perlakuan

Perlakuan berupa latihan bermain futsal Pretest dilaksanakan sebelum perlakuan dan posttest sesudah perlakuan. Format permainan perlu dirinci karena respons dalam permainan kecil dipengaruhi oleh jumlah pemain, ukuran lapangan, dan dorongan pelatih (Rampinini et al., 2007).

Analisis data

Analisis menggunakan IBM SPSS Statistics dengan $\alpha = 0{,}05$. Data dideskripsikan melalui jumlah, rerata, dan rentang skor. Normalitas skor pretest dan posttest diuji dengan Shapiro–Wilk ($n < 50$; Ghasemi & Zahediasl, 2012) dan kesamaan varians dengan uji Levene. Hipotesis diuji dengan uji-*t* berpasangan karena pretest dan posttest berasal dari peserta yang sama. Besar perubahan dilaporkan sebagai selisih rerata dengan interval kepercayaan (CI) 95%, persentase perubahan terhadap rerata pretest, dan ukuran efek berpasangan Hedges' g_z (Lakens, 2013) yang ditafsirkan menurut Hopkins et al. (2009). Galat baku selisih dihitung dari selisih rerata dan nilai *t*, lalu dipakai untuk CI 95% dan ukuran efek.

HASIL

Deskripsi skor keterampilan

Sebelum latihan, jumlah skor 10 peserta adalah 491 (rerata 49,10; rentang 46–52; kategori sedang). Setelah latihan, jumlah skor menjadi 561 (rerata 56,10; rentang 54–59; kategori cukup) menurut norma penilaian yang dipakai. Jumlah skor bertambah 70 poin, rerata bertambah 7,00 poin atau 14,26% dari rerata pretest, dan seluruh peserta meningkat dengan peningkatan individual 4–9 poin (Tabel 1).

Tabel 1. Deskripsi skor keterampilan bermain sepak bola

Keterangan	Pre-test	Post-test
Jumlah peserta	10	10
Jumlah skor	491	561
Rerata (*M*)	49,10	56,10
Rentang skor	46–52	54–59

Keterangan	Pre-test	Post-test
Kategori	Sedang	Cukup

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian, 2026.

Uji prasyarat

Skor pretest dan posttest berdistribusi normal, dan varians kedua skor homogen (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil uji normalitas (Shapiro–Wilk) dan homogenitas (Levene)

Data	*N*	Statistik	*p*	Keterangan
Pre-test (Shapiro–Wilk)	10	W = 0,881	0,133	Normal
Post-test (Shapiro–Wilk)	10	W = 0,888	0,160	Normal
Pre-test dan post-test (Levene)	10	F = 1,580	0,225	Homogen

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian, 2026.

Perubahan skor keterampilan

Uji-*t* berpasangan menunjukkan selisih rerata 7,00 poin (95% CI [5,74; 8,26]; $t(9) = 12{,}550$; $p < 0{,}001$; Hedges' g_z = 3,63; Tabel 3). Besar efek tergolong sangat besar menurut Hopkins et al. (2009), tetapi dengan n = 10, tanpa kelompok kontrol, dan sampel purposif, besaran tersebut cenderung menggelembung dan hanya menggambarkan perubahan pra–pasca, bukan efek kausal latihan (Lakens, 2013). Hipotesis penelitian diterima: skor keterampilan setelah latihan lebih tinggi daripada sebelum latihan.

Tabel 3. Hasil uji-*t* berpasangan pre-test–post-test

Statistik	Nilai
N	10
Rerata pre-test	49,10
Rerata post-test	56,10
Selisih rerata [95% CI]	7,00 [5,74; 8,26]
SD selisih[a]	1,76
$t(9)$	12,550
p	< 0,001
Hedges' g_z[a]	3,63

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian, 2026. [a]*Dihitung dari selisih rerata, nilai t, dan n yang dilaporkan.*

PEMBAHASAN

Skor keterampilan bermain sepak bola naik dari 49,10 menjadi 56,10 (14,26%) pada seluruh 10 peserta setelah latihan bermain futsal. Arah perubahan ini sejalan dengan temuan bahwa latihan dengan batasan tugas futsal mendukung perpindahan keterampilan *passing* ke tugas sepak bola (Oppici et al., 2018) dan dengan laporan peningkatan *passing* dan *dribbling* setelah latihan berbasis permainan kecil (Fahrezi & Bulqini, 2025; Nadzalan et al., 2024). Rahmoune et al. (2026) membandingkan permainan kecil dengan latihan sirkuit *dribbling* pada pemain muda dan melaporkan peningkatan akurasi *passing* yang lebih besar pada permainan kecil.

Secara teoretis, futsal memberi lebih banyak kesempatan terlibat dengan bola dan menuntut keputusan cepat di ruang sempit; pada format permainan kecil, frekuensi aksi teknik seperti tembakan, penerimaan operan di bawah tekanan, dan melewati lawan lebih tinggi (Conway & Smith, 2025). Prinsip kekhususan latihan juga menjelaskan mengapa peningkatan tampak pada tes yang tugasnya mirip dengan aktivitas latihan (Magill & Anderson, 2017). Frekuensi sentuhan bola dan pengambilan keputusan tidak diukur dalam penelitian ini sehingga uraian ini bersifat penjelasan teoretis, bukan temuan.

Peningkatan tersebut tidak dapat dilepaskan dari penjelasan alternatif. Pada uji acak Sørensen et al. (2024), kelompok intervensi maupun kontrol membaik pada tes keterampilan dan perbedaan antarkelompok tidak signifikan, yang dikaitkan dengan keakraban terhadap tes dan perkembangan alami. Dengan desain satu kelompok, efek belajar akibat tes berulang, kematangan, latihan rutin akademi, dan motivasi peserta tidak dapat dipisahkan dari efek latihan futsal.

Skor gabungan juga menyembunyikan keterampilan mana yang berubah. Karena bola futsal bergerak rendah, peluang berlatih *heading* dalam permainan futsal diduga terbatas (penjelasan teoretis); tanpa skor per tes, tidak dapat dipastikan apakah *heading* ikut meningkat. Perbandingan Carlsson et al. (2025) antara latihan keterampilan *passing* dan permainan kecil pada ketepatan tendangan kaki bagian dalam menunjukkan bahwa hasil bergantung pada bentuk latihan dan keterampilan yang diukur.

Secara praktis, pelatih dapat menggunakan permainan futsal sebagai pelengkap latihan teknik dasar sepak bola, dengan tetap menyediakan latihan khusus untuk keterampilan yang jarang muncul dalam futsal, misalnya *heading*, dan merinci format permainan (jumlah pemain dan ukuran lapangan) yang dipakai (Rampinini et al., 2007).

Keterbatasan penelitian meliputi sampel kecil (10 pemain) yang dipilih secara purposif, desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol dan randomisasi, skor gabungan tanpa rincian per tes, uji normalitas pada selisih skor yang belum dilaporkan, ketiadaan tes retensi, dan satu lokasi penelitian. Penelitian lanjutan disarankan memakai uji acak dengan kelompok kontrol atau pembanding latihan teknik langsung, ukuran sampel yang ditentukan melalui analisis daya (Lakens, 2022), pelaporan skor per tes, dan tes retensi.

KESIMPULAN

Skor keterampilan bermain sepak bola 10 pemain Academy Futsal Big Family Lombok Timur meningkat dari 49,10 menjadi 56,10 (selisih 7,00; 95% CI [5,74; 8,26]; 14,26%; $p < 0,001$) setelah latihan bermain futsal, dan seluruh peserta meningkat. Karena penelitian ini berupa pra-eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan sampel kecil dan purposif, hasilnya menggambarkan perubahan pra–pasca pada peserta dan bukan efek

kausal latihan. Latihan bermain futsal dapat dipertimbangkan sebagai pelengkap program latihan teknik dasar sepak bola, dengan konfirmasi pada desain berkontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21*(2), 170–183. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x

Carlsson, T., Broman, J., Isberg, J., & Carlsson, M. (2025). Passing-skill training vs. small-sided games for improvement of side-foot kick accuracy among youth female soccer players. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*, 1506563. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1506563

Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLOS ONE, 16*(2), e0247067. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067

Conway, K., & Smith, S. (2025). Technical actions of English academy football players within variety of small-sided games. *Scientific Journal of Sport and Performance, 4*(2), 190–201. https://doi.org/10.55860/AZRI3487

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Fahrezi, A., & Bulqini, A. (2025). Enhancing passing and dribbling skills: The impact of integrating small-sided games and speed endurance training. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 8*(1), 64–70. https://doi.org/10.26740/jses.v8n1.p64-70

Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism, 10*(2), 486–489. https://doi.org/10.5812/ijem.3505

Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 41*(1), 3–12. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278

Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology, 4*, 863. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863

Lakens, D. (2022). Sample size justification. *Collabra: Psychology, 8*(1), 33267. https://doi.org/10.1525/collabra.33267

Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

Nadzalan, A. M., Ahmad, M. F., & Low, J. F. L. (2024). The effects of small-sided games on fitness components and technical abilities among

youth soccer players. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 45*(1). https://doi.org/10.18276/cej.2024.1-07

Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2018). Futsal task constraints promote transfer of passing skill to soccer task constraints. *European Journal of Sport Science, 18*(7), 947–954. https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1467490

Rahmoune, M. A., Selmi, O., Bouali, S., Bouassida, A., Alexe, D. I., Aldhahi, M. I., Cojocaru, A. M., Ştef, M., & Alexe, C. I. (2026). Effects of small-sided games and dribbling circuit training on physical and technical skills in youth soccer players. *Scientific Reports, 16*, 1731. https://doi.org/10.1038/s41598-025-31382-7

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences, 25*(6), 659–666. https://doi.org/10.1080/02640410600811858

Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2010). Reliability and construct validity of soccer skills tests that measure passing, shooting, and dribbling. *Journal of Sports Sciences, 28*(13), 1399–1408. https://doi.org/10.1080/02640414.2010.511247

Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 18*(5), 693–749. https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288

Sørensen, A., Dalen, T., & Lagestad, P. (2024). Effects of a short-term soccer training intervention on skill course performance in youth players: A randomized study. *Sports, 12*(12), 345. https://doi.org/10.3390/sports12120345

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sullivan, G. M., & Feinn, R. (2012). Using effect size—or why the P value is not enough. *Journal of Graduate Medical Education, 4*(3), 279–282. https://doi.org/10.4300/JGME-D-12-00156.1

Travassos, B., Araújo, D., & Davids, K. (2018). Is futsal a donor sport for football?: Exploiting complementarity for early diversification in talent development. *Science and Medicine in Football, 2*(1), 66–70. https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1390322

Yiannaki, C., Carling, C., & Collins, D. (2018). Commentary: Long-term practice with domain-specific task constraints influences perceptual skills. *Frontiers in Psychology, 9*, 1214. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01214