DJS (Dharmas Journal of Sport)
Volume: 07 No.01. 03, 27; pp. 59-67
E-ISSN: 2798-8325
DOI: 10.56667
Submitted: 13-09-26; Rivised: 24-10-26; Accepted: 13-11-26

Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* terhadap Kemampuan Passing Tim Futsal SMAN 1 Kibin

M. Fauzan Alfaris[1], Ibnu Sina[2], Raden Akhmad Atqo[3], Tabagus Nana Mulyana[4], Wulan Puspita Sari[5]
E-mail: mfauzanalfaris123@gmail.com,
[12345]Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa, Provinsi Banten, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Small Sided Games terhadap kemampuan passing tim futsal SMAN 1 Kibin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain One Group Pretest–Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 20 pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Kibin yang dipilih melalui teknik total sampling. Data kemampuan passing dikumpulkan melalui tes dengan target gawang kecil sebanyak 10 kali percobaan pada tahap pretest dan posttest. Perlakuan dilakukan selama delapan minggu dengan frekuensi dua kali per minggu menggunakan permainan 3 lawan 3 di setengah lapangan futsal. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25 melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, korelasi, dan Paired Sample t-Test. Rata-rata skor meningkat 4,00 poin, dari 21,45 pada pretest menjadi 25,45 pada posttest. Hasil uji t menunjukkan $t(19) = -8{,}944$, $p < 0{,}001$, dengan ukuran efek berpasangan $d_z \approx 2{,}00$. Dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan kemampuan passing sebelum dan sesudah latihan Small Sided Games. Karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, hasil ini menunjukkan peningkatan pada kelompok yang diteliti dan tidak sepenuhnya menyingkirkan kemungkinan pengaruh faktor lain.

Kata Kunci: Small Sided Games; Kemampuan Passing; Futsal

Abstract

This study aimed to determine the effect of Small-Sided Games training on the passing ability of the SMAN 1 Kibin futsal team. It used a quantitative experimental method with a One Group Pretest–Posttest Design. The participants were 20 extracurricular futsal players selected through total sampling. Passing ability was measured using a small-goal target test with 10 attempts at pretest and posttest. The intervention lasted eight weeks, twice per week, using 3-versus-3 games on half of a futsal court. Data were analyzed in IBM SPSS Statistics version 25 using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, correlation analysis, and a Paired Sample t-Test. The mean score increased by 4.00 points, from 21.45 at pretest to 25.45 at posttest. The t-test showed $t(19) = -8.944$, $p < .001$, with a paired effect size of $d_z \approx 2.00$. Thus, passing scores differed significantly before and after Small-Sided Games training. As the study did not include a control group, the finding demonstrates improvement in the studied group but does not rule out other possible influences.

Keywords: Small Sided Games; Passing Ability; Futsal

Pendahuluan

Futsal adalah olahraga tim yang berkembang luas di lingkungan edukatif dan memiliki karakter permainan yang cepat, dinamis, dan relatif terbatas. Permainan ini melibatkan lima pemain dalam setiap tim dan membutuhkan koordinasi antar pemain untuk mempertahankan penguasaan bola, membangun serangan, dan melakukan transisi cepat. Karakter ini menjadikan penguasaan teknik dasar sebagai salah satu elemen penting dalam mencapai performa permainan (Suwardi, 2023; Bawono, 2024).

Kemampuan passing adalah bagian penting dari permainan futsal karena berfungsi untuk mengalirkan bola antar pemain, mempertahankan penguasaan bola, menghubungkan pola permainan, dan membuka peluang serangan. Eksekusi passing tidak hanya membutuhkan akurasi, tetapi juga koordinasi gerakan, regulasi kekuatan, kemampuan membaca situasi, dan pengambilan keputusan dalam waktu singkat. Kualitas passing yang baik terkait dengan kemampuan tim mengendalikan permainan dan menjalankan taktik secara efektif (Walid Djaba, 2022; Alpalah & Henjilito, 2024; Putra et al., 2025).

Pelatihan teknik passing dapat dilakukan melalui berbagai bentuk, seperti passing berpasangan, operan segitiga, passing kombinasi, rondo, dan permainan penguasaan bola. Bentuk pelatihan ini memberikan rangsangan untuk akurasi dan koordinasi, tetapi situasi latihan yang terpisah dari kondisi pertandingan tidak selalu menghadirkan tekanan ruang, waktu, lawan, dan pengambilan keputusan secara bersamaan. Latihan yang memiliki karakteristik yang lebih dekat dengan permainan diperlukan untuk menghubungkan penguasaan teknik dengan tuntutan pertandingan (Setiawan et al., 2021; Kurniasari et al., 2021).

Small Sided Games (SSG) adalah bentuk latihan permainan dengan jumlah pemain dan area bermain yang lebih sedikit dibandingkan pertandingan biasa. Format seperti 2 lawan 2, 3 lawan 3, dan 4 lawan 4 memungkinkan pemain mendapatkan lebih banyak sentuhan bola, melakukan operan lebih sering, dan menghadapi tuntutan pengambilan keputusan dalam ruang dan waktu yang terbatas. Karakter ini membuat SSG relevan untuk pengembangan aspek teknis, taktis, fisik, dan pengambilan keputusan secara terintegrasi (Andika Ryan Anjaya et al., 2022; Aldo, 2025; Rivandi et al., 2025).

Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan kecenderungan positif penggunaan SSG terhadap kemampuan passing. Penelitian pada peserta ekstrakurikuler futsal menunjukkan peningkatan kemampuan passing melalui latihan SSG 3-lawan-3, sementara studi lain menemukan bahwa SSG memberikan peningkatan passing yang lebih tinggi dibandingkan latihan Rondo. Penelitian pada kelompok sekolah dan klub juga menunjukkan peningkatan akurasi passing setelah pelatihan SSG (Cahyanirista & Sudarmono, 2021; Iqbal et al., 2024; Ariffudin & Pramono, 2022; Agung & Jalil, 2025).

Konteks tim futsal SMAN 1 Kibin memiliki karakteristik tersendiri karena kegiatan ekstrakurikuler diarahkan untuk pengembangan keterampilan dan persiapan untuk kompetisi antar sekolah. Pengamatan awal yang menjadi dasar penelitian menunjukkan kurangnya konsistensi dalam passing pemain, terutama dalam akurasi dan pengambilan keputusan selama pertandingan. Kondisi ini menunjukkan perlunya metode pelatihan yang mampu memberikan pengulangan teknik sekaligus menyajikan situasi permainan yang lebih realistis. Ketiadaan studi empiris yang secara khusus meneliti dampak SSG terhadap keterampilan passing tim futsal SMAN 1 Kibin adalah kesenjangan riset. Tujuan studi ini adalah untuk membandingkan kemampuan passing sebelum dan sesudah program SSG selama delapan minggu. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa latihan tim futsal SMAN 1 Kibin dalam permainan small-sided sangat memengaruhi kemampuan passing mereka.

Metode

Dengan menggunakan pendekatan eksperimental dan kuantitatif, studi ini menyelidiki efek pelatihan Small Sided Games terhadap kemampuan passing tim futsal SMAN 1 Kibin. Karena penelitian ini menghasilkan data berupa skor kemampuan passing yang kemudian diperiksa menggunakan teknik statistik, pendekatan kuantitatif digunakan. Pendekatan eksperimental dipilih untuk mengukur variabel studi baik sebelum maupun sesudah pelatihan guna menilai dampak perlakuan. (Andika Ryan Anjaya et al., 2022; Sugiyono, 2023).

Penelitian yang dilakukan menerapkan latihan Small Sided Games sebagai perlakuan kemampuan passing pemain. Bentuk pelatihan ini menggunakan jumlah pemain yang lebih sedikit dan area permainan yang disesuaikan sehingga pemain mendapatkan intensitas keterlibatan yang lebih tinggi dalam permainan. Kondisi ini memberikan kesempatan bagi pemain untuk menyentuh bola, mengoper, dan membuat keputusan berulang kali dalam situasi pertandingan. Karakteristik Small Sided Games yang menggabungkan aspek teknik, taktik, fisik, dan kemampuan pengambilan keputusan membuatnya relevan dengan tujuan penelitian meningkatkan kemampuan passing pemain futsal (Andika Ryan Anjaya et al., 2022; Febrianti & Hariyanto, 2025).

Program pelatihan diberikan secara terstruktur selama delapan minggu dengan frekuensi dua latihan setiap minggu. Format utama yang digunakan adalah permainan 3 lawan 3 di area setengah lapangan futsal. Materi pelatihan dikembangkan secara bertahap, mulai dari menguasai teknik dasar passing dan kontrol bola, kemudian diarahkan pada passing dalam gerakan dan tekanan, hingga penerapan passing dalam situasi permainan nyata dan meningkatkan stabilitas performa. Persiapan pelatihan secara bertahap memungkinkan tuntutan keterampilan pemain meningkat sesuai dengan perkembangan program pelatihan (Febrianti & Hariyanto, 2025).

Serangkaian studi dilakukan melalui pengukuran awal (pretest), perlakuan (treatment), dan pengukuran akhir (posttest). Pengukuran awal digunakan untuk memperoleh data kemampuan passing/mengoper sebelum latihan dilakukan. Program Small Sided Games kemudian diterapkan sesuai dengan desain perlakuan yang telah ditentukan. Pengukuran akhir dilakukan setelah semua perlakuan selesai menggunakan instrumen dan prosedur yang sama seperti pretest. Perbandingan kedua hasil pengukuran digunakan untuk menentukan perubahan kemampuan passing/mengoper setelah peserta mengikuti program pelatihan.

Instrumen penelitian berupa tes kemampuan passing dengan target gawang kecil sebanyak 10 kali percobaan. Uraian dalam skripsi menyebutkan bahwa instrumen mengacu pada penelitian terdahulu dan melaporkan nilai validitas sebesar 0,82, yang dikategorikan tinggi. Nilai tersebut merupakan hasil yang dirujuk dari penelitian sebelumnya (Rivandi et al., 2025; Doewes et al., 2022; Putra et al., 2024), bukan hasil pengujian validitas ulang pada 20 peserta penelitian ini. Skripsi menjelaskan reliabilitas melalui metode test-retest dengan korelasi Pearson Product Moment, tetapi tidak menyajikan koefisien reliabilitas numerik untuk sampel penelitian ini. Karena itu, koefisien reliabilitas khusus penelitian ini tidak dapat dilaporkan berdasarkan data yang tersedia (Tauba & HB, 2021).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh melalui pengukuran kemampuan passing pemain tim futsal SMAN 1 Kibin sebelum dan sesudah diberikan latihan Small Sided Games. Penelitian ini melibatkan 20 pemain yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan prosedur statistik yang telah ditetapkan, meliputi statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, uji korelasi, dan pengujian hipotesis. Pengukuran dilakukan untuk mengetahui perubahan kemampuan passing pemain setelah mengikuti program latihan Small Sided Games yang dilaksanakan selama delapan minggu.

Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan kemampuan passing pemain setelah diberikan latihan Small Sided Games. Berdasarkan statistik deskriptif, nilai rata-rata kemampuan passing pada saat pre-test sebesar 21,45, kemudian meningkat menjadi 25,45 pada saat post-test. Dengan demikian, terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 4,00 poin. Perubahan juga terlihat pada nilai minimum dan maksimum. Nilai minimum meningkat dari 18 menjadi 20, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 26 menjadi 30. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kemampuan passing pada sebagian besar pemain setelah mengikuti program latihan Small Sided Games.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data memenuhi asumsi yang diperlukan dalam penggunaan analisis statistik parametrik. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,111 untuk data pre-test dan 0,712 untuk data post-test. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data pre-test dan post-test dinyatakan berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis dapat dilanjutkan menggunakan statistik parametrik.

Analisis korelasi antara skor pre-test dan post-test menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,652 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara kemampuan pemain pada pengukuran awal dan pengukuran akhir. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test. Hasil analisis memperoleh nilai t hitung sebesar -8,944 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 19 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai absolut t hitung sebesar 8,944 lebih besar daripada t tabel sebesar 2,093 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan passing sebelum dan sesudah diberikan latihan Small Sided Games. H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga latihan Small Sided Games memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing pemain tim futsal SMAN 1 Kibin.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan gambar untuk memberikan gambaran sistematis tentang perubahan kemampuan passing/mengoper sebelum dan setelah pelatihan Small Sided Games. Penyajian data mencakup statistik deskriptif, hasil tes normalitas, hasil tes korelasi, dan pengujian hipotesis. Sementara pengujian statistik digunakan untuk menentukan perubahan kemampuan passing/mengoper berdasarkan hasil penilaian pra-tes dan pasca-tes, statistik deskriptif digunakan untuk mengkarakterisasi fitur data menggunakan nilai deviasi minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. (Sugiyono, 2023).

Penyajian hasil dalam bentuk gambar dan tabel yang digunakan untuk memperjelas pola perubahan kemampuan passing yang diperoleh selama studi. Tabel ini berisi hasil pemrosesan data secara numerik, sementara gambar digunakan untuk memberikan representasi visual dari perbedaan hasil pengukuran. Data yang disajikan berasal dari hasil pengukuran 20 pemain tim futsal SMAN 1 Kibin dan diproses menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Berdasarkan hasil pengukuran, setelah mengikuti latihan Small Sided Games, keterampilan passing pemain meningkat. Skor rata-rata meningkat dari 21,45 pada pra-tes menjadi 25,45 pada pasca-tes. Perubahan tersebut kemudian disajikan melalui tabel statistik deskriptif dan gambar perbandingan rata-rata untuk memudahkan pembacaan hasil penelitian.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Kemampuan Passing

Var	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest	20	18.00	26.00	21.4500	2.32775
Posttest	20	20.00	30.00	25.4500	2.45967

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan kemampuan passing/mengoper setelah latihan Small Sided Games. Peningkatan ini dapat dilihat dari perubahan skor rata-rata pada pretest sebesar 21,45 menjadi 25,45 pada posttest, yang menunjukkan peningkatan kemampuan passing/mengoper setelah peserta mengikuti program pelatihan.

Tabel 2 Hasil Tes Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.927	20	0.111
Posttest	0.960	20	0.712

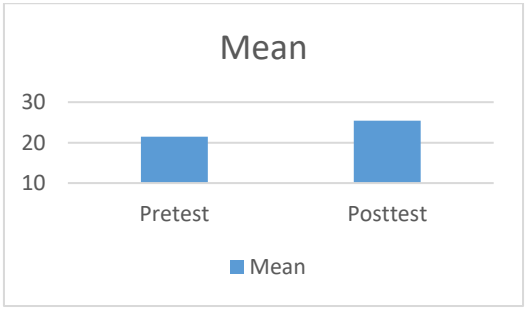
Nilai signifikan dari pretest dan posttest masing-masing adalah 0,111 dan 0,712, sesuai dengan hasil tes normalitas. Data dianggap terdistribusi normal dan memenuhi persyaratan analisis parametrik karena kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05.

Tabel 3 Hasil Sampel

Comparison	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-4.000	-8.944	19	0.000

Untuk melengkapi interpretasi signifikansi, ukuran efek berpasangan dihitung dari statistik t dengan rumus $d_z = |t|/\sqrt{n}$. Dengan $|t| = 8{,}944$ dan $n = 20$, diperoleh $d_z \approx 2{,}00$, yang menunjukkan ukuran efek terstandar besar. Perhitungan ini merupakan estimasi ukuran efek berdasarkan statistik uji yang dilaporkan; interpretasinya tetap perlu mempertimbangkan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol.

Hasil Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang kurang dari 0,05. Secara absolut, nilai t yang dihitung sebesar -8,944 lebih tinggi dari tabel t sebesar 2,093 pada df = 19. Kemampuan passing/mengoper sebelum dan setelah menyelesaikan latihan Small Sided Games berbeda secara signifikan, menurut hasilnya, yang menyebabkan penolakan H_0 dan penerimaan H_1.



Gambar 1 Perbandingan kemampuan passing rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan Small Sided Games

Gambar 1 menunjukkan rata-rata peningkatan kemampuan passing/mengoper dari pra-tes hingga pasca-tes. Rata-rata skor kemampuan passing/mengoper meningkat dari 21,45 sebelum perlakuan menjadi 25,45 setelah peserta mengikuti pelatihan Small Sided Games. Peningkatan ini menunjukkan perubahan kemampuan passing/mengoper setelah pelaksanaan program pelatihan selama periode studi.

Pembahasan

Temuan studi menunjukkan bahwa keterampilan passing tim futsal SMAN 1 Kibin meningkat secara signifikan sebagai hasil dari latihan Small Sided Games. Rata-rata skor passing meningkat dari 21,45 pada pra-tes menjadi 25,45 pada pasca-tes, menandakan adanya pergeseran. Dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, temuan Paired Sample t-Test memperkuat selisih 4,00 poin, sehingga perubahan kemampuan passing setelah perlakuan dapat dinyatakan

signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan latihan berbasis situasi permainan mampu memberikan rangsangan yang lebih efektif untuk pengembangan kemampuan passing pemain.

Karakteristik Small Sided Games memberikan penjelasan atas peningkatan ini. Permainan dengan jumlah pemain terbatas dan area yang lebih terbatas menciptakan situasi yang mengharuskan pemain lebih sering terlibat dalam permainan, melakukan sentuhan pada bola, dan membuat pilihan dalam waktu yang relatif singkat. Kondisi ini membuat latihan passing tidak hanya terjadi sebagai pengulangan gerakan teknis, tetapi juga ditempatkan dalam konteks permainan yang membutuhkan respons terhadap ruang, lawan, dan rekan satu tim. Karakteristik ini sejalan dengan Al-Rahmatsyah et al. (2025) yang menjelaskan bahwa Small Sided Games memberikan pemain kesempatan untuk mengembangkan keterampilan teknis serta kemampuan membuat keputusan dan beradaptasi dengan situasi permainan.

Peningkatan kemampuan passing dalam studi ini juga dapat dipahami melalui prinsip pembelajaran keterampilan motorik. Latihan berulang, terstruktur, dan bertahap memberi pemain kesempatan untuk memperbaiki pola gerak serta menyesuaikan respons terhadap tuntutan permainan. Dalam literatur pembelajaran motorik, praktik dan umpan balik dipandang sebagai unsur penting dalam pemerolehan keterampilan (Schmidt & Lee, 2019). Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui konsep deliberate practice, yaitu latihan yang dirancang secara terarah untuk memperbaiki aspek performa tertentu melalui usaha dan umpan balik yang konsisten (Ericsson et al., 1993). Program penelitian ini berlangsung selama delapan minggu dengan frekuensi dua kali latihan per minggu, sehingga pemain memperoleh kesempatan berlatih secara berulang. Namun, penelitian ini tidak mengukur secara terpisah kualitas umpan balik atau tingkat deliberate practice, sehingga kedua teori tersebut digunakan sebagai kerangka penjelas, bukan sebagai variabel yang diuji langsung.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan temuan Iqbal et al. (2024), yang menunjukkan bahwa latihan Small Sided Games memberikan peningkatan akurasi passing yang lebih tinggi dibandingkan latihan Rondo. Studi melaporkan peningkatan sebesar 40,17% pada kelompok Small Sided Games, sementara kelompok Rondo mengalami peningkatan sebesar 20,59%. Kesamaan arah hasil ini menunjukkan bahwa latihan yang menempatkan pemain dalam situasi permainan dengan keterlibatan aktif dapat menjadi stimulus efektif untuk meningkatkan akurasi passing. Temuan studi ini juga mendukung hasil Ariffudin dan Pramono (2022) yang melaporkan peningkatan akurasi passing setelah penerapan pelatihan Small Sided Games pada pemain Klub Futsal La Brava. Meskipun karakteristik subjek studi berbeda karena dilakukan pada kelompok klub, meskipun studi ini melibatkan pemain ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah, kedua studi menunjukkan kecenderungan hasil yang sama. Perbedaan konteks ini sebenarnya menunjukkan bahwa efektivitas Small Sided Games tidak terbatas pada satu kelompok pelatih tertentu, meskipun pelaksanaan program masih perlu disesuaikan dengan karakteristik pemain dan lingkungan pelatihan (Ariffudin & Pramono, 2022).

Konteks penelitian ini merupakan salah satu kontribusi penting dari temuan tersebut. Penelitian sebelumnya yang digunakan dalam tesis sebagian besar dilakukan pada klub atau sekolah lain, sementara studi ini secara khusus menguji penerapan Small Sided Games pada tim futsal SMAN 1 Kibin. Hasil yang diperoleh memperluas bukti empiris mengenai penggunaan metode ini dalam pelatihan futsal di tingkat sekolah menengah. Kesamaan hasil dengan penelitian sebelumnya memperkuat kecurigaan bahwa pelatihan Small Sided Games dapat diterapkan sebagai alternatif dalam pengembangan keterampilan teknik passing dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Temuan studi ini masih perlu dipahami berdasarkan desain penelitian yang digunakan. Penggunaan Desain Pretest–Posttest Kelompok Satu memungkinkan perubahan kemampuan

passing/mengoper diamati pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan, tetapi studi ini tidak melibatkan kelompok kontrol sebagai perbandingan. Kesimpulan mengenai efek praktik dalam studi ini terutama didasarkan pada perubahan skor pra-tes dan pasca-tes serta hasil tes statistik. Hasil-hasil ini memberikan bukti empiris yang kuat dalam konteks tim futsal SMAN 1 Kibin, namun penerapan hasil tersebut pada kelompok pemain dengan karakteristik berbeda perlu mempertimbangkan kondisi peserta, durasi pelatihan, dan bentuk program Small Sided Games yang digunakan.

Secara keseluruhan, hasil studi memperkuat temuan sebelumnya sekaligus memberikan bukti dalam konteks pelatihan futsal sekolah menengah bahwa Small Sided Games dapat meningkatkan kemampuan passing. Perbaikan ini tidak hanya terlihat secara deskriptif, tetapi juga didukung oleh hasil tes statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Penerapan latihan dengan karakteristik permainan yang lebih realistis, intensitas keterlibatan yang tinggi, dan tuntutan pengambilan keputusan dapat dipertimbangkan bagi pelatih dalam mengembangkan program pelatihan passing dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Simpulan (Penutup)

Latihan dengan Small Sided Games telah terbukti secara signifikan dan menguntungkan meningkatkan keterampilan passing tim futsal SMAN 1 Kibin. Menurut data, skor rata-rata kemampuan passing naik 4,00 poin dari 21,45 pada pra-tes menjadi 25,45 pada pasca-tes. Terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan passing sebelum dan setelah menerima pelatihan Small Sided Games, menurut hasil Paired Sample t-Test, yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. (Sugiyono, 2023). Memanfaatkan Small Sided Games sangat relevan dalam mengembangkan keterampilan teknis futsal karena pelatihan dilakukan melalui situasi permainan dengan jumlah pemain dan area yang terbatas. Kondisi ini memberikan kesempatan bagi pemain untuk mendapatkan lebih banyak sentuhan bola, melakukan operan berulang, dan mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan dalam ruang dan waktu yang terbatas (Andika Ryan Anjaya et al., 2022; Aldo, 2025; Rivandi et al., 2025).

Selain itu, hasil investigasi ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Small Sided Games efektif dalam meningkatkan keterampilan passing. Penelitian oleh Iqbal et al. (2024) menunjukkan bahwa Small Sided Games memberikan peningkatan akurasi passing yang lebih tinggi dibandingkan pelatihan Rondo, sementara Ariffudin dan Pramono (2022) menemukan peningkatan akurasi passing setelah pelatihan Small Sided Games diterapkan. (Iqbal et al., 2024; Ariffudin & Pramono, 2022). Hasil studi ini menunjukkan bahwa Small Sided Games dapat digunakan sebagai metode pelatihan alternatif dalam pelatihan ekstrakurikuler futsal di tingkat sekolah menengah. Penerapan pelatihan secara terstruktur dan bertahap dapat mendukung pengembangan keterampilan passing sekaligus menyesuaikan pelatihan dengan karakteristik permainan futsal yang membutuhkan akurasi teknis, kemampuan membaca situasi, dan pengambilan keputusan cepat (Al-Rahmatsyah et al., 2025).

Daftar Pustaka

Agung, A. S., & Jalil, R. (2025). The effect of small-sided games training on the passing accuracy of futsal players at State Senior High School 2 Palopo. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 9(4), 923–928. https://doi.org/10.33369/jk.v9i4.45649

Al-Rahmatsyah, M. S., Munar, H., & Hasibuan, U. Z. (2025). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan kemampuan passing pada tim futsal putri SMKN 4 Kota Jambi. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 6(1), 169–175. https://doi.org/10.46838/spr.v6i1.716

Aldo, A. (2025). Pengaruh latihan small side games terhadap kemampuan passing pada atlet futsal MAN 3 Kota Padang. Jurnal JPDO, 8(1), 233–241.

Alpalah, O., & Henjilito, R. (2024). Hasil belajar teknik passing dan stopping bola futsal melalui metode variasi pada siswa SMP Negeri 1 Bengkalis. Indonesian Journal of Innovation Science and Knowledge, 1(4), 1–14. https://doi.org/10.31004/ijisk.v1i4.141

Andika Ryan Anjaya, Pungki Indarto, & Nurhidayat, N. (2022). Strategi meningkatkan keterampilan passing futsal menggunakan latihan small side game 3Vs3. Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST), 1(2), 56–66. https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6008

Andrade, C. (2021). A student's guide to the classification and operationalization of variables in the conceptualization and design of a clinical study: Part 1. Indian Journal of Psychological Medicine, 43(2), 177–179. https://doi.org/10.1177/0253717621994334

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif. Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 1–9.

Arif Fajar Prasetiyo, R. D. P. R. (2020). Korelasi fleksibilitas, kecepatan, indeks masa tubuh dan kelincahan terhadap pemain futsal. [Nama jurnal belum tercantum], 6(2), 138–144.

Ariffudin, M. B., & Pramono, M. (2022). Pengaruh latihan small sided games terhadap akurasi passing di La Brava Futsal Club. Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK), 1(2), 95–101. https://doi.org/10.26740/ijok.v1n2.p95-101

Cahyanirista, A. B. E., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh latihan small side games terhadap kemampuan passing dan endurance pada tim futsal Sheyfa Academy. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 2(2), 409–414.

Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). Jurnal Ilmu Multidisiplin, 3(1), 1–12. https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504

Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Development of a test instrument to measure the basic pass technique in futsal. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 28(5), 456–459. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052022_0093

Febrianti, I., & Hariyanto, A. (2025). Pengaruh latihan shooting bola bergerak terhadap kemampuan shooting pemain futsal putra MTsN 5 Kediri. JPO: Jurnal Prestasi Olahraga, 6(1), 20–24. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/78918

Fian, M. I. A., Sudarmono, M., Annas, M., & Abdulaziz, M. F. (2024). Pengaruh small sided games dan rondo terhadap kemampuan passing futsal MAN Tegal. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 5(2), 763–773. https://doi.org/10.15294/inapes.v5i2.9598

Kurniasari, P., Kesehatan, J., Utomo, I., & Timur, J. (2021). The effect of drill passing practice on short passing accuracy in futsal extracurricular participants at MTs Al-Ittihad Poncokusumo Malang: Pengaruh latihan drill passing terhadap akurasi passing pendek pada peserta ekstrakurikuler futsal di MTs Al-Ittihad. Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan, 1–3.

Kurniawati, A., Rahman, A. F., & Hardian, R. (2021). Keterampilan passing futsal siswa ekstrakurikuler di SMAN 17 Garut. Holistic Journal of Sport Education, 1(1), 24–28. https://doi.org/10.52434/hjse.v1i1.1518

Matitaputty, J. (2019). Pengaruh latihan kecepatan terhadap kecepatan menggiring bola pemain futsal junior FC Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 5(2), 101–113. https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801

Nopita, Aprisa, M. T., Eka, D., & Dewi, C. (2024). Eksplorasi strategi pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dan kuantitatif: Studi perbandingan metode tesis di kalangan akademisi. Jurnal Studi Kemahasiswaan, 4(3), 380–388.

Panggalaha, R. S. P., Hakim, A. A., Widodo, A., & Bawono, M. N. (2024). Analisis teknik bermain futsal Timnas Futsal Putra Indonesia pada Kualifikasi Piala Asia Futsal 2024. Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan, 2(3), 197–209. https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1494

Putra, A. P., Perdima, F. E., & Anggara, D. (2025). The effect of game method on passing skills of futsal extracurricular players at SMA Negeri 5 South Bengkulu. Journal of Multidisciplinary Research, 1(3), 151–158. https://doi.org/10.70963/jmr.v1i3.206

Putra, N. A. S., Maksum, A., & Arief, N. A. (2024). Pengembangan instrumen untuk mengukur keterampilan dasar bermain futsal. Jendela Olahraga, 9(1), 137–145.

Rivandi, O., Syafutra, W., & Suhdy, M. (2025). Pengaruh latihan small sided games terhadap kemampuan dribbling dan passing futsal pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kota Lubuklinggau. Silampari Journal Sport, 5(2), 16–25. https://doi.org/10.55526/sjs.v5i2.909

Saputra, Z. W., Kresnapati, P., Isna, M., & Wibisana, N. (2026). Pengaruh latihan small sided games dan rondo terhadap akurasi passing pada ekstrakurikuler futsal. [Nama jurnal belum tercantum], 16(1), 66–71.

Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurroman, M. F. (2021). Peningkatan keterampilan dasar futsal melalui metode latihan passing aktif dan pasif. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(2), 270–278. https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1066

Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. [Penerbit belum tercantum; perlu disesuaikan dengan edisi buku yang digunakan].

Suwardi, S. (2023). Indeks massa tubuh dan VO_2Max terhadap kualitas permainan futsal pada klub Bagaya FC di Kabupaten Poso. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 7(1), 83. https://doi.org/10.26858/sportive.v7i1.46041

Tauba, R. F., & HB, B. (2021). Pengembangan instrumen tes dribbling pada permainan futsal menggunakan teknologi mikrokontroler Arduino. Jurnal Keolahragaan, 9(2), 256–267. https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41845

Walid Djaba, H. S. (2022). Small side game: Effectiveness of increasing futsal passing. International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis, 5(8), 2234–2238. https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-42