

## Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* pada Tim Futsal Putri SMKN 4 Kota Jambi

M. Sultan Al-Rahmatsyah<sup>1✉</sup>, Hendri Munar<sup>1</sup>, Usni Zamzami Hasibuan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [sultanmsar105@gmail.com](mailto:sultanmsar105@gmail.com)

---

### Info Artikel

#### Kata Kunci:

Futsal; Kemampuan Passing; Latihan; Small Sided Games; Tim Putri

#### Keywords:

Female Team; Futsal; Passing Ability; Small Sided Games; Training

---

### Abstrak

Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi keefektifan metode pelatihan *small sided games* terhadap pengembangan keterampilan mengoper bola pada anggota tim futsal wanita SMKN 4 Kota Jambi. Dalam konteks olahraga futsal, kompetensi passing berperan sebagai elemen teknis fundamental yang berpengaruh langsung pada kualitas permainan tim. Penelitian mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan model one-group pretest-posttest. Sampel penelitian mencakup keseluruhan populasi tim futsal putri SMKN 4 Kota Jambi yang berjumlah 15 atlet. Instrumen evaluasi berupa tes passing bola rendah, sementara treatment berupa program *small sided games* diterapkan selama 16 pertemuan latihan. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan substansial pada keterampilan passing, ditandai dengan kenaikan skor rata-rata dari 3,93 pada saat pretest menjadi 6,87 ketika posttest. Pengujian hipotesis melalui one-sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,001 < 0,05$  dengan mean difference 3,267. Temuan ini mengindikasikan bahwa implementasi latihan *small sided games* secara efektif meningkatkan kualitas passing pada pemain futsal putri SMKN 4 Kota Jambi.

### Abstract

*This study aims to evaluate the effectiveness of small sided games training methodology in developing ball passing skills among female futsal team members of SMKN 4 Jambi City. In the context of futsal, passing competency serves as a fundamental technical element that directly influences team gameplay quality. The study utilized a quantitative methodology with a pre-experimental framework, implementing a single-group assessment model that measured outcomes both before and after the intervention. The research sample encompassed the entire population of the female futsal team at SMKN 4 Jambi City, totaling 15 athletes. The evaluation instrument consisted of a low ball passing test, while the treatment involved a small sided games program implemented over 16 training sessions. Analysis results revealed substantial improvement in passing skills, marked by an increase in average scores from 3.93 during pretest to 6.87 at posttest. Hypothesis testing through one-sample t-test demonstrated a significance value (2-tailed) of  $0.001 < 0.05$  with a mean difference of 3.267. These findings indicate that the implementation of small sided games training effectively enhanced passing quality among female futsal*

---

✉ Alamat korespondensi:

Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

## PENDAHULUAN

Olahraga futsal terus mengalami perkembangan pesat dan semakin populer di berbagai kalangan usia, termasuk di kalangan pelajar putri. Sepak bola indoor yang dikenal sebagai futsal dimainkan dengan format yang lebih kecil, menggunakan lapangan berukuran mini dan bola yang lebih ringan, serta menerapkan peraturan yang tidak sama dengan sepak bola konvensional (Mulyono, 2014). Sebagai olahraga tim, futsal membutuhkan kerja sama yang solid antar pemain untuk mencapai kemenangan. Kolaborasi antar pemain menjadi elemen penting dalam permainan ini, terutama dalam menerapkan teknik passing yang efektif.

Walaupun keterampilan fundamental lainnya juga memegang fungsi yang sama pentingnya, operan bola menjadi salah satu elemen teknik fundamental yang amat krusial dalam olahraga futsal. Kemampuan passing berfungsi untuk menjaga penguasaan bola serta membangun serangan yang efektif. Teknik ini menjadi kunci agar bola tetap terkontrol dengan baik oleh anggota tim. Passing yang tepat dapat menciptakan ruang dan memungkinkan pengendalian permainan, baik dalam situasi bertahan maupun menyerang. Menurut Kamadi & Bachtiar (2024), agar bola yang diberikan kepada rekan setim tidak terlalu keras atau terlalu lemah, presisi dalam mengatur kecepatan diperlukan. Mengoper bola bukan sekadar aktivitas mendorong bola, melainkan membutuhkan kemahiran teknis yang presisi. Teknik mengoper merupakan keterampilan fundamental dalam permainan futsal yang pada umumnya dieksekusi menggunakan sisi interior kaki pemain.

Berdasarkan observasi pada tim futsal putri SMK Negeri 4 Kota Jambi, ditemukan bahwa masih ada kekurangan dalam kemampuan passing pemain. Para pemain sering melakukan kesalahan dalam passing, seperti ketidakakuratan atau ketidaktepatan dalam mengoper bola, sehingga lawan dapat dengan mudah memprediksi arah bola yang diberikan. Hal ini disebabkan oleh passing yang kurang baik, menghasilkan bola yang mudah diprediksi, baik dari segi kecepatan, arah, maupun tujuan. Untuk meningkatkan kemampuan passing, salah satu metode latihan

yang dapat diterapkan adalah metode *small sided games*.

*Small sided games* merupakan bentuk aktivitas yang dijalankan dengan jumlah peserta lebih sedikit dibandingkan pertandingan futsal resmi serta dilaksanakan dengan modifikasi peraturan, diselenggarakan pada area bermain yang dimensinya lebih terbatas daripada lapangan futsal standar, sebagaimana dikemukakan oleh Clemente et al. (2020). *Small sided games* dapat didefinisikan sebagai aktivitas permainan yang dilaksanakan pada area dengan ukuran yang dikompres dan melibatkan peserta kurang dari sebelas individu. Aldo (2025) mengungkapkan bahwa *small sided games* merupakan pendekatan pelatihan yang mengkreasikan kondisi permainan yang menyerupai situasi pertandingan aktual, sehingga para pemain dapat mengembangkan penguasaan aspek-aspek fisik, taktik, dan teknik.

Penerapan *small sided games* menjadi salah satu metode latihan yang efektif, terutama dalam olahraga permainan seperti futsal. *Small sided games* ialah latihan dengan fokus pada simulasi permainan dalam skala lebih kecil, biasanya dengan jumlah pemain dan area yang terbatas. Metode latihan ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengasah keterampilan teknis, seperti *passing* dan menjaga posisi, dengan intervensi minimal dari pelatih. Hal ini, pada gilirannya, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dan adaptasi pemain dalam permainan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas latihan *small sided games* dalam berbagai konteks. Bandy (2020) menemukan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo. Penelitian Iqram et al. (2018) juga menunjukkan adanya bermain futsal pada siswa SMP Negeri Model Terpadu Madani terhadap kemampuan teknik passing-stopping dipengaruhi secara signifikan oleh latihan *small sided games*. Berbeda halnya, studi yang dilakukan oleh Windayani & Kusuma (2019) mengungkapkan bahwa program latihan *small sided games* tidak menunjukkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kapasitas VO2Max pada atlet Adipati Futsal Putri Lamongan, yang menunjukkan bahwa metode

ini mungkin tidak efektif untuk semua aspek performa pemain futsal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peningkatan kemampuan passing pada tim futsal putri SMK Negeri 4 Kota Jambi melalui latihan *small sided games* menjadi tujuan dari penelitian ini. Mengingat pentingnya kemampuan passing yang baik dalam permainan futsal untuk membangun serangan dan mempertahankan penguasaan bola, penelitian ini dinilai penting untuk dilakukan. Campur tangan dalam pengembangan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing pemain futsal, khususnya untuk tim futsal putri, diharapkan dapat diberikan dari hasil penelitian ini.

## METODE

### Metode dan Desain

Desain One-group Pretest-Posttest dalam pendekatan Pre-Eksperimental dipilih untuk penelitian ini karena memungkinkan pengukuran perubahan variabel sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu aktivitas permainan dengan jumlah pemain terbatas untuk memperbaiki kehebatan passing pemain futsal. Metode penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2014) adalah metode penelitian yang melibatkan perlakuan (treatment) yang diterapkan untuk menyelidiki dampak perlakuan spesifik terhadap variabel tertentu dalam lingkungan yang terkontrol. Pendekatan kuantitatif melalui metodologi eksperimen diterapkan dalam studi ini.

Kemampuan passing ditetapkan sebagai variabel terikat dan latihan *small sided games* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.

### Partisipan

Keseluruhan anggota tim futsal putri SMK Negeri 4 Kota Jambi dengan jumlah 15 orang dijadikan sebagai sampel penelitian menggunakan metode total sampling. Menurut Sugiyono (2017), teknik penentuan sampel jenuh atau total sampling digunakan bila semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Pemilihan teknik ini didasarkan pada jumlah populasi yang relatif kecil dan untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih signifikan. Populasi penelitian adalah seluruh pemain futsal putri SMK Negeri 4 Kota Jambi dengan jumlah 15 orang.

### Instrumen

Instrumen pengujian yang digunakan adalah tes “melakukan passing rendah menuju sasaran” yang diadaptasi dari Irianto (1995).

Tes ini memiliki reliabilitas sebesar 0,879 serta validitas 0,653. Dalam pelaksanaannya, penendang berdiri dengan jarak 9 meter dari gawang sasaran. Gawang kecil berbentuk bidang dengan ukuran lebar 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter menjadi target sasaran, dengan garis batas sah 1,5 meter dan garis di belakang gawang sejauh 9 meter.

### Prosedur

Latihan dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, maupun Sabtu pukul 16.30-18.00 WIB di lapangan GMC Kota Jambi dan lapangan Arembi Kota Jambi selama bulan Februari 2025. Prosedur penelitian ini melibatkan jadwal latihan yang dilakukan tiga kali seminggu. Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap:

1. Fase penyiapan: melaksanakan survei pendahuluan, mempersiapkan alat pengumpulan data penelitian, dan menyelesaikan administrasi perizinan.
2. Fase implementasi: a. Mengadakan pengukuran awal (pretest) untuk mengevaluasi kapasitas dasar passing pemain. b. Menerapkan program intervensi berupa sesi latihan *small sided games* selama 16 sesi pertemuan dengan intensitas 3 kali dalam seminggu. c. Melaksanakan pengukuran akhir (posttest) untuk mengevaluasi kemampuan passing setelah program intervensi.

Variasi model latihan *small sided games* yang diimplementasikan dalam studi ini beragam, mencakup:

1. Metode *small sided games 4vs4*
2. Metode *small sided games 3vs3*
3. Metode *small sided games 2vs2*
4. Metode *small sided games 5vs5*
5. Metode *small sided games 4vs4* dengan pemanfaatan 4 gawang
6. Metode *small sided games 1vs1*

Setiap sesi latihan terdiri dari:

1. Pemanasan (20 menit)
2. Latihan teknik dasar passing (15-20 menit)
3. Latihan inti *small sided games* (30-35 menit)
4. Pendinginan dan evaluasi (20 menit).

### Analisis Data

Hasil pengumpulan data posttest maupun pretest dianalisis menggunakan pendekatan statistik inferensial maupun deskriptif (Wala, 2025). Metodologi analisis data yang diterapkan mencakup:

1. Pengolahan deskriptif untuk memaparkan nilai mean, simpangan baku, nilai terendah, dan nilai tertinggi dari hasil pengukuran kemampuan passing.

2. Tes normalitas dengan metode Lilliefors untuk memeriksa apakah distribusi data bersifat normal.
3. Tes homogenitas dengan pendekatan One-way ANOVA untuk mengidentifikasi apakah variasi data bersifat homogen.
4. Pengujian hipotesis melalui metode t-test (one-sample t-test) dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengevaluasi efek latihan *small sided games* terhadap perkembangan kemampuan passing.

Rumus uji-t yang digunakan adalah:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{(\sum X^2d/n(n-1))}}$$

Keterangan:

Md : Mean perbedaan (posttest-pretest)

Xd : Deviasi subjek (d-Md)

$\sum X^2d$  : Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

Db : Ditentukan dengan N-1

## HASIL

Berdasarkan kajian yang sudah diimplementasikan, data hasil uji awal dan uji akhir telah berhasil dikumpulkan kemampuan

passing pemain futsal putri SMKN 4 Kota Jambi. Hasil analisis deskriptif data penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Statistik	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Pretest	15	2	5	3.93	1.280
Posttest	15	5	9	6.87	1.060

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada pretest, nilai rata-rata kemampuan passing adalah 3,93 dengan standar deviasi 1,280 dan varians 1,638. Nilai minimum pada pretest adalah 2 serta nilai maksimum adalah 5. Pada posttest, nilai rata-rata meningkat menjadi 6,87 dengan standar deviasi 1,060 dan varians 1,124. Nilai minimum pada posttest adalah 5 dan nilai maksimum adalah 9. Hasil analisis data mengindikasikan bahwa latihan *small sided games* berkontribusi pada peningkatan keterampilan passing para pemain.

Distribusi frekuensi data pretest dan posttest berdasarkan kategori kemampuan passing disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Frekuensi Data Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Norma
1	0-2	3	20%	Kurang Sekali
2	3-4	4	26.6%	Kurang
3	5-6	8	53.3%	Cukup
4	7-8	0	0%	Baik
5	9-10	0	0%	Sangat Baik
Total		15	100%	

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada pretest, mayoritas pemain (53,3%) memiliki kemampuan passing dalam kategori cukup, 26,6% dalam kategori kurang, dan 20% dalam

kategori kurang sekali. Tidak ada pemain yang mencapai kategori baik atau sangat baik pada pretest.

Tabel 3. Frekuensi Data Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Norma
1	0-2	0	0%	Kurang Sekali
2	3-4	0	0%	Kurang
3	5-6	6	40%	Cukup
4	7-8	8	53,3%	Baik
5	9-10	1	6,6%	Sangat Baik
Jumlah		15	100%	

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada posttest, mayoritas pemain (53,3%) memiliki kemampuan passing dalam kategori baik, 40% dalam kategori cukup, dan 6,6% dalam kategori sangat baik. Tidak ada pemain yang berada

dalam kategori kurang atau kurang sekali pada posttest.

Sebelum masuk ke tahap uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji homogenitas serta normalitas. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Pretest	0.176	Normal
Posttest	0.200	Normal

Data pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa nilai signifikansi untuk pretest mencapai 0,176 sedangkan untuk posttest mencapai 0,200. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Data Uji Homogenitas One-way ANOVA

Variabel	Sig	Keterangan
PreTest-PostTest	0,379	Homogen

Data pada Tabel 5 memperlihatkan bahwa nilai signifikansi untuk pengujian homogenitas mencapai 0,379, yang melebihi angka 0,05, mengindikasikan bahwa varians dari data tersebut bersifat homogen.

Setelah konfirmasi bahwa data memenuhi persyaratan normalitas dan homogenitas, analisis hipotesis kemudian dilaksanakan menggunakan metode one-sample t-test. Hasil dari pengujian hipotesis ini dapat ditemukan pada Tabel 6.

Tabel 6. Data Uji Hipotesis One Sample T-Test

t	df	Sig. (2-Tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Pretest	8,744	14	<,001	3,600
Posttest	25,087	14	<,001	6,867

Berdasarkan hasil yang terlihat pada Tabel 6, nilai signifikansi (2-tailed) yang diperoleh adalah 0,001, yang berada di bawah ambang batas 0,05. Ini mengindikasikan adanya pengaruh yang bermakna dari program latihan *small sided games* terhadap kemajuan keterampilan passing di kalangan anggota tim futsal perempuan SMKN 4 Kota Jambi. Perbedaan rata-rata yang tercatat antara pengukuran awal (pretest) dan pengukuran akhir (posttest) menunjukkan peningkatan sebesar 3,267.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis penelitian yang sudah dilakukan, ditemukan adanya dampak positif yang substansial dari program latihan *small sided games* terhadap pengembangan keterampilan passing di kalangan anggota tim futsal putri SMKN 4 Kota Jambi. Fakta ini didukung dengan adanya peningkatan skor rata-rata kemampuan passing yang semula 3,93 pada saat pengujian awal kemudian meningkat menjadi 6,87 ketika dilakukan pengujian akhir, serta didukung hasil pengujian hipotesis dengan angka signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001 yang berada di bawah ambang batas 0,05.

Peningkatan keterampilan passing ini terjadi karena latihan *small sided games* menyajikan kondisi permainan yang menyerupai pertandingan sebenarnya tetapi dalam lingkup yang lebih kecil. Menurut Wardana et al. (2018), *small sided games*

merupakan metode latihan yang menciptakan situasi permainan yang memungkinkan pemain untuk menguasai aspek teknik, fisik serta taktik secara lebih efektif. Dalam studi ini, pemain futsal putri SMKN 4 Kota Jambi dilatih dengan beragam variasi *small sided games*, seperti 4vs4, 3vs3, 2vs2, 5vs5, 4vs4 dengan 4 gawang, dan 1vs1, yang masing-masing memberikan rangsangan berbeda terhadap kemampuan passing pemain.

Latihan *small sided games* dengan format 4vs4 dan 5vs5 menyediakan pemain lebih banyak area untuk bergerak dan mengambil keputusan dalam melakukan passing. Hal ini sejalan dengan penelitian Iqram et al. (2018) yang menemukan bahwa latihan *small sided games* format 4vs4 efektif dalam meningkatkan kemampuan passing-stopping pemain futsal. Sementara itu, format 2vs2 dan 3vs3 menghadirkan situasi permainan yang lebih intensif dengan ruang dan waktu yang lebih terbatas, yang mendorong pemain untuk melakukan passing dengan lebih cepat dan akurat. Format 1vs1 dan penggunaan 4 gawang dalam latihan 4vs4 memberikan variasi tambahan yang membantu pemain mengembangkan kemampuan passing dalam berbagai situasi permainan.

Peningkatan kemampuan passing dalam penelitian ini tampak dari perubahan distribusi frekuensi berdasarkan kategori kemampuan. Pada pretest, sebagian besar pemain (53,3%) berada pada kategori cukup dan tidak ada

pemain yang mencapai kategori baik atau sangat baik. Namun, pada posttest, mayoritas pemain (53,3%) berada pada kategori baik, dan bahkan ada satu pemain (6,6%) yang mencapai kategori sangat baik. Perubahan ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* efektif dalam meningkatkan kemampuan passing pemain futsal putri SMKN 4 Kota Jambi.

Temuan dalam studi ini sejalan dengan riset yang dilakukan Bandy (2020) yang mendemonstrasikan efektivitas latihan *small sided games* dalam meningkatkan kapabilitas passing di kalangan peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo. Dalam penelitian tersebut terungkap adanya kenaikan skor rata-rata dari fase pretest yang hanya 4,4 menjadi 6,2 pada fase posttest. Investigasi serupa yang dilaksanakan oleh Iqram et al. (2018) juga mengkonfirmasi adanya korelasi positif yang bermakna antara penerapan metode *small sided games* dengan peningkatan keterampilan teknik passing-stopping dalam permainan futsal pada kelompok siswa SMP Negeri Model Terpadu Madani.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Windayani & Kusuma (2021) yang menunjukkan tidak terdapat peningkatan VO2Max yang signifikan akibat latihan *small sided games* pada pemain Adipati Futsal Putri Lamongan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh fokus latihan yang berbeda, dimana penelitian Windayani berfokus pada peningkatan VO2Max, sementara penelitian ini berfokus pada peningkatan kemampuan teknik passing. Selain itu, intensitas latihan dan kontrol terhadap intensitas juga mungkin berbeda antara kedua penelitian.

Efektivitas *small sided games* sebagai metode pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mengoper bola dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, *small sided games* memberikan lebih banyak kesempatan bagi pemain untuk melakukan passing dalam situasi permainan yang realistis. Menurut Sørensen et al. (2021), permainan dalam *small sided games* menggabungkan teknik-teknik khusus, seperti mengoper bola, dengan fokus pada kerja sama tim dan strategi. Kedua, format permainan yang lebih kecil memungkinkan pemain untuk lebih sering terlibat dalam aksi permainan, yang meningkatkan jumlah repetisi passing yang dilakukan selama latihan. Ketiga, variasi format latihan (1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5) memberikan stimulus yang berbeda-beda terhadap kemampuan passing pemain, yang

membantu mereka beradaptasi dengan berbagai situasi permainan.”

Selain itu, menurut Setiawan et al. (2021), teknik merupakan bagian integral dalam olahraga futsal, dan passing adalah salah satu teknik dasar yang penting. Latihan *small sided games* membantu pemain untuk mengembangkan keterampilan passing mereka dalam konteks permainan yang sebenarnya, yang pada gilirannya meningkatkan pemahaman mereka tentang kapan dan bagaimana melakukan passing yang efektif.

Meskipun studi ini menunjukkan dampak menguntungkan dari praktik *small sided games* terhadap perkembangan keterampilan passing, penelitian ini memiliki sejumlah limitasi yang perlu diperhatikan. Pertama, ukuran sampel yang terbatas (15 individu) kemungkinan mempengaruhi kemampuan untuk menggeneralisasi temuan penelitian ke populasi yang lebih luas. Kedua, jangka waktu intervensi yang relatif pendek (16 sesi latihan) mungkin belum memberikan gambaran komprehensif mengenai manfaat jangka panjang dari metode latihan *small sided games* ini. Ketiga, absennya kelompok pembanding dalam desain penelitian mengakibatkan kesulitan dalam mengevaluasi keunggulan relatif metode *small sided games* dibandingkan dengan pendekatan pelatihan alternatif lainnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat ditarik kesimpulan bahwa peningkatan kemampuan passing pada tim futsal putri SMKN 4 Kota Jambi dipengaruhi secara signifikan oleh latihan *small sided games*. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata kemampuan passing yang meningkat dari pretest sebesar 3,93 menjadi 6,87 pada posttest. Signifikansi pengaruh tersebut diperkuat dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, dengan mean difference mencapai 3,267.

Latihan *small sided games* dengan berbagai variasi format (1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4, 5vs5, 4vs4 dengan 4 gawang) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan passing pemain futsal. Pendekatan latihan ini menciptakan simulasi pertandingan sebenarnya, tetapi dalam versi yang lebih sederhana, yang memungkinkan pemain untuk lebih sering terlibat dalam aksi permainan dan melakukan lebih banyak repetisi passing.

## REFERENSI

- Aldo, A. (2025). Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Kemampuan Passing Pada Atlet Futsal Man 3 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(1), 233–241.
- Bandy, S. R. (2020). *PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP KEMAMPUAN PASSING PADA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMAN 3 PALOPO*. Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO.
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Arcos, A. L., Silva, A. F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons and Fractals*, 134, 109710.  
<https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Iqram, M., Mentara, H., & Brilin, A. S. (2018). Pengaruh latihan small side games terhadap kemampuan teknik passing-stopping bermain futsal pada siswa SMP Negeri Model Terpadu Madani. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 60–70.
- Irianto, S. (1995). *Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola puspors IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Kamadi, L., & Bachtari, I. (2024). Analisis Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Passing Pemain Family 99 Futsal Club. *Journal Physical Health Recreation*, 4(2), 539–548.  
<https://doi.org/10.55081/jphr.v4i2.2381>
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku pintar panduan futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, 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. (2014). Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *METODE PENELITIAN ILMIAH*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Wala, G. N. (2025). Strategi Peningkatan Literasi dan Minat Belajar Siswa: Studi Kasus pada Peserta Didik Sekolah Menengah: Strategies for Improving Literacy and Student Interest in Learning: A Case Study of Secondary School Learners. *COSMOS: Jurnal Ilmu Pendidikan, Ekonomi Dan Teknologi*, 2(3), 485–494.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201.  
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>
- Windayani, N. D. E. A., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PEMAIN ADIPATI FUTSAL PUTRI LAMONGAN. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 1–5.