

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* (SSG) TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *CONTROL* PEMAIN KU-12 DI CHIFA FUTSAL ACADEMY GRESIK

Dimaz Rizqi Rais Rhasheed¹, Bhekti Lestari², I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma³, Afif Dwi Nugraha⁴

S1-Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

dimaz.22148@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 15- 06-2026; **Direview:** 15-06-2026; **Diterima:** 18-06-2026;
Diterbitkan: 18-06-2026

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *passing* dan *control* pemain futsal KU-12 di Chifa Futsal Academy Gresik, yang berdampak pada kurang efektifnya permainan tim. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* (SSG) terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *control* pemain. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain putra KU-12 yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Perlakuan (*treatment*) diberikan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Data dikumpulkan melalui instrumen tes *passing* dan *control* dan dianalisis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) dengan bantuan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, di mana rata-rata nilai *pretest* sebesar 11,25 meningkat menjadi 14,50 pada *posttest*. Analisis statistik menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai t hitung 10,905 lebih besar dari t tabel 2,093. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh sebesar 28,89% terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar pemain. Simpulan dari penelitian ini adalah latihan *small sided games* berpengaruh signifikan dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pemain futsal usia dini.

Kata Kunci: *small sided games, passing, control, futsal, KU-12.*

Abstract

This research is motivated by the low passing and control skills of futsal players aged KU-12 at Chifa Futsal Academy Gresik, which impacts the ineffectiveness of team play. The objective of this study was to determine the effect of small-sided games (SSG) training on the passing and control abilities of players. This study used a quantitative experimental research type with a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 20 male players determined using a total sampling technique. Treatment was administered 12 times, three times a week. Data were collected through passing and control tests and analyzed using the paired sample t-test. The results showed a significant increase, with an average pretest score of 11.25 increasing to 14.50 in the posttest. The statistical analysis showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a calculated t-value of 10.905, which is greater than the t-table of 2.093. Small-sided games training contributed a 28.89% improvement to the players' basic technical skills. In conclusion, small-sided games training significantly and effectively improves the passing and control abilities of KU-12 futsal players.

Keywords: *small sided games, passing, control, futsal, U-12.*

1. PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga permainan berintensitas tinggi dengan ruang gerak terbatas yang sangat populer di berbagai kalangan usia. Karakteristik permainan ini menuntut pemain untuk menguasai

teknik dasar secara cepat, tepat, dan efisien karena dinamika situasi lapangan yang berubah dalam hitungan detik. Menurut Gioldasis (2018), karakteristik futsal yang kompleks mengharuskan pemain memiliki kemampuan pengambilan keputusan

yang cepat di bawah tekanan. Dalam konteks tersebut, keterampilan *passing* dan *control* menjadi fondasi utama. Hal ini diperkuat oleh temuan Kusuma (2020) yang menunjukkan bahwa dalam pertandingan profesional, *passing* dan *control* memiliki frekuensi penggunaan tertinggi dibandingkan teknik lainnya. Zainuddin (2024) juga menegaskan bahwa kemampuan *passing* yang mumpuni memungkinkan pemain untuk mengatur tempo permainan dan membuka celah serangan lawan.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kondisi riil di Chifa Futsal Academy Gresik, khususnya pada kelompok usia 12 tahun (KU-12). Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa kemampuan *passing* dan *control* pemain masih rendah, yang ditandai dengan kesalahan posisi badan, koordinasi kaki yang kurang tepat, serta perkenaan bola yang tidak akurat. Dampaknya, efektivitas permainan tim menurun secara signifikan; momentum serangan sering terhenti akibat operan yang meleset atau penerimaan bola yang tidak optimal. Jika permasalahan ini tidak segera ditangani, pemain akan kesulitan menghadapi tuntutan teknik yang lebih kompleks pada tahap perkembangan selanjutnya.

Salah satu solusi efektif untuk mengatasi kendala teknis tersebut adalah penerapan metode latihan *Small Sided Games* (SSG). SSG merupakan bentuk latihan berbasis permainan dengan modifikasi jumlah pemain dan ukuran lapangan untuk meningkatkan keterlibatan aktif pemain. Pendapat ahli dari Ford et al. (2010) menyatakan bahwa latihan berbasis permainan lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan teknik dan taktis secara simultan dibandingkan dengan latihan teknik yang terpisah. Melalui SSG, pemain mendapatkan frekuensi sentuhan bola yang lebih banyak, yang menurut Aguiar et al. (2012) sangat krusial untuk mengoptimalkan penguasaan keterampilan teknis pada pemain muda.

Novelty atau kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan model latihan SSG yang spesifik disesuaikan dengan karakteristik pemain KU-12 di Chifa Futsal Academy, sebuah lembaga pembinaan yang relatif baru di Gresik,. Meskipun efektivitas SSG telah banyak dibahas, penelitian ini memberikan data empiris mengenai pengaruhnya terhadap teknik dasar pada fase transisi penting perkembangan anak (usia 12 tahun) di lingkungan akademi tersebut. Gustiawati dan Yuda (2024) menjelaskan bahwa metode ini tidak hanya memperbaiki teknik, tetapi juga menempatkan pemain dalam situasi pengambilan keputusan cepat yang menyerupai pertandingan sesungguhnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *control* pada pemain futsal KU-12 di Chifa Futsal Academy Gresik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan

bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih variatif dan kontekstual.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana subjek diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal, diikuti dengan pemberian perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur pengaruh perlakuan tersebut.

Penelitian dilaksanakan selama empat minggu, mulai tanggal 21 Januari hingga 15 Februari 2026, dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu. Lokasi pengambilan data dan pemberian perlakuan dilakukan di Lapangan *Indoor* SMA Muhammadiyah 1 Gresik dan KIG Futsal Arena Gresik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelompok usia 12 tahun (KU-12) di Chifa Futsal Academy Gresik yang berjumlah 23 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, namun berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, subjek yang memenuhi syarat sebagai sampel aktif berjumlah 20 pemain.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah "Tes Mengumpan dan Mengontrol Bola (*Passing-Controlling*)". Prosedur tes mengharuskan pemain menendang bola ke arah dinding sasaran berukuran 2 m × 50 cm dari jarak 2 meter. Setelah bola memantul, pemain harus mengontrol bola menggunakan telapak kaki (*sole*) di belakang garis batas dan menggeser bola secara bergantian menggunakan kaki kanan dan kiri selama 30 detik. Skor dihitung berdasarkan jumlah gerakan menendang dan mengontrol bola yang sah sesuai ketentuan teknis.

Perlakuan yang diberikan berupa latihan *Small Sided Games* (SSG) sebanyak 12 kali pertemuan. Materi latihan SSG bervariasi pada setiap pertemuan, meliputi format permainan 2v2, 2v2 dengan pemain netral, 3v3, hingga 3v3 dengan batasan area tertentu untuk meningkatkan intensitas sentuhan bola dan kecepatan pengambilan keputusan.

Data yang diperoleh dianalisis secara statistik menggunakan bantuan aplikasi SPSS 26. Uji prasyarat dilakukan dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* mengingat jumlah sampel kurang dari 50. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis mengenai perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, digunakan uji parametrik *Paired Sample t-test* dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

3. HASIL

A. Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian diperoleh melalui hasil *pretest* dan *posttest* terhadap keterampilan *passing* dan *control* pemain Chifa Futsal Academy kelompok usia 12 tahun (KU-12) yang dilaksanakan di Lapangan *Indoor* SMA Muhammadiyah 1 Gresik. Kedua tes tersebut

digunakan untuk mengetahui kondisi awal dan perubahan kemampuan pemain setelah diberikan perlakuan selama proses penelitian berlangsung. Di antara pelaksanaan *pretest* dan *posttest*, peneliti memberikan *treatment* berupa latihan yang dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Program latihan tersebut dilaksanakan secara rutin sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Dari tiga kali pertemuan tersebut, dua sesi latihan dilakukan di Lapangan Indoor SMA Muhammadiyah 1 Gresik, sedangkan satu sesi lainnya dilaksanakan di Lapangan KIG Arena Gresik. Seluruh rangkaian kegiatan penelitian berlangsung pada sore hari, yaitu mulai pukul 15.30 hingga 17.00 WIB

Deskripsi data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, median, modus, dan standar deviasi yang dapat digunakan untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis selanjutnya. Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t. Berikut rangkuman hasil analisis deskriptif data penelitian yang diperoleh :

1. Pretest

Pretest dilaksanakan untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* siswa sebelum diberikan *treatment*. Melalui tes awal ini, peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai kemampuan dasar siswa sebagai data awal sebelum perlakuan diterapkan. Hasil *pretest* pada keterampilan *passing* dan *control* menunjukkan bahwa skor minimum yang diperoleh siswa adalah 9 poin, sedangkan skor maksimum mencapai 15 poin. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh sebesar 11,25, dengan nilai tengah (*median*) sebesar 11. Selain itu, nilai yang paling sering muncul (*modus*) juga sebesar 11, serta nilai standar deviasi sebesar 1,517. Data tersebut menunjukkan kondisi awal kemampuan *passing* siswa sebelum pelaksanaan program latihan.

2. Posttest

Posttest dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan *passing* siswa setelah diberikan *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan. Tes akhir ini bertujuan untuk melihat adanya perubahan atau peningkatan kemampuan siswa setelah mengikuti program latihan yang telah dirancang. Berdasarkan hasil *posttest*, diperoleh skor minimum sebesar 11 poin dan skor maksimum sebesar 17 poin. Nilai rata-rata (*mean*) meningkat menjadi 14,50, dengan nilai tengah (*median*) sebesar 15. Nilai yang paling sering muncul (*modus*) juga berada pada angka 15, sedangkan standar deviasi yang diperoleh sebesar 1,638. Hasil tersebut

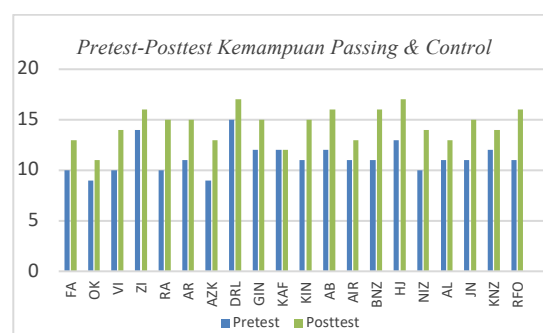
menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *passing* siswa setelah diberikan perlakuan latihan.

Perbedaan *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari hasil kedua test. Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing & control* pemain Chifa Futsal Academy KU-12 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Keterampilan *Passing & Control* Pemain Chifa Futsal Academy KU-12

Nama	Pretest	Posttest	Selisih
FA	10	13	+ 3
OK	9	11	+ 2
VI	10	14	+ 4
ZI	14	16	+ 2
RA	10	15	+ 5
AR	11	15	+ 4
AZK	9	13	+ 4
DRL	15	17	+ 2
GIN	12	15	+ 3
KAF	12	12	+ 0
KIN	11	15	+ 4
AB	12	16	+ 4
AIR	11	13	+ 2
BNZ	11	16	+ 5
HJ	13	17	+ 4
NIZ	10	14	+ 4
AL	11	13	+ 2
JN	11	15	+ 4
KNZ	12	14	+ 2
RFO	11	16	+ 5
Minimum	9	11	
Maximum	15	17	
Mean	11,25	14,50	
Median	11,00	15,00	
Modus	11	15	
St. Deviasi	1,517	1,638	

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, penyajian data dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Grafik 1. Pretest-Posttest Kemampuan *Passing & Control*

B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat selengkapnya dapat dilihat pada lampiran, dan berikut akan disajikan rangkuman hasil uji prasyarat yang diperoleh:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada masing-masing data penelitian yaitu *passing* dan *control* siswa yang diperoleh pada saat *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, dengan bantuan program komputer SPSS 26. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig) yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Berikut hasil uji normalitas yang diperoleh.

	SW _{hitung}	Sig	$\alpha=0,05$	Ket
<i>Pretest</i>	0,918	0,092	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,951	0,375	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi masing-masing variabel sebesar **0,092** untuk data *pretest* dan **0,375** untuk data *posttest*. Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 (Sig > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

C. Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada masing-masing data, baik data *pretest* maupun *posttest*. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $db=(n-1)$ dan atau nilai signifikansi kurang dari 0,05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided-games* terhadap *passing* & *control* pemain Chifa Futsal Academy KU-12, diuji dengan mencari perbedaan kemampuan *passing* & *control* sebelum dan sesudah diberikan latihan dengan pembelajaran *small sided games*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut :

	Rata-rata	t_{hitung}	Df	t_{tabel}	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	11,25	10,905	19	2,093	0,00	Signifikan
<i>Posttest</i>	14,50					

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar sebesar 10,905 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,093, nilai sig 0,000. Ternyata nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} dan nilai sig kurang dari 0,05. Oleh karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,905 > 2,093$) dan nilai sig ($0,00 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan *passing* dan *control* pada saat *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided-games* terhadap

kemampuan *passing* dan *control* pemain futsal Chifa Futsal Academy KU-12.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan metode latihan *small sided-games* adalah sebesar 11,25, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *small sided-games* adalah sebesar 14,50. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *small sided-games* mempunyai pengaruh yang signifikan. Besarnya pengaruh dari latihan dengan metode *small sided-games* terhadap akurasi *passing* mendarat sebagai berikut:

	Mean	Mean deferen	Kenaikan Persentase
<i>Pretest</i>	11,25	3,25	28,89 %
<i>Posttest</i>	14,50		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* adalah 3,25. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 28,89%. Hal ini menunjukkan bahwa hasil latihan *small sided-games* terhadap kemampuan *passing* dan *control* pemain futsal mempunyai pengaruh sebesar 28,89%.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan *passing* dan *control* setelah penerapan latihan *Small sided games* (SSG) pada pemain KU-12 secara teoritis sejalan dengan konsep dasar dalam teori latihan, khususnya prinsip spesifisitas dan prinsip *overload*. Prinsip spesifisitas menyatakan bahwa adaptasi latihan akan optimal apabila bentuk latihan menyerupai tuntutan aktivitas yang sebenarnya. Dalam konteks ini, SSG menghadirkan situasi permainan yang menyerupai pertandingan futsal, sehingga membuat pemain terbiasa menghadapi situasi nyata di lapangan sehingga keterampilan yang dilatih lebih mudah diaplikasikan saat bermain. Hal ini sejalan dengan pandangan Ford et al. (2010) yang menegaskan bahwa latihan berbasis permainan lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan teknik dan taktis secara simultan dibandingkan latihan teknik terpisah.

Selain itu, prinsip *overload* juga terlihat dari meningkatnya intensitas latihan akibat jumlah pemain yang lebih sedikit dan ruang bermain yang lebih terbatas, sehingga setiap pemain dituntut untuk lebih aktif bergerak, berpikir, dan berinteraksi dengan bola. Dari sudut pandang teori pembelajaran motorik, latihan yang dilakukan secara berulang dalam situasi variatif seperti SSG akan mempercepat proses pembentukan pola gerak yang lebih stabil dan otomatis (Bompa &

Buzzichelli, 2021). Kondisi ini secara fisiologis maupun teknis memberikan stimulus latihan yang lebih besar. Hill-Haas et al. (2011) menjelaskan bahwa *SSG* mampu meningkatkan intensitas latihan sekaligus memperbanyak kontak bola, sehingga mempercepat adaptasi keterampilan teknis pemain muda.

Efektivitas latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *control* juga dipengaruhi oleh tingginya intensitas keterlibatan pemain selama latihan. Dalam format permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, setiap pemain memiliki lebih banyak kesempatan untuk melakukan sentuhan bola, baik saat mengumpan maupun menerima dan mengontrol bola. Kondisi ini meningkatkan frekuensi pengulangan teknik dasar sehingga proses penguasaan keterampilan menjadi lebih optimal. Hal ini sejalan dengan Aguiar et al. (2012) yang menjelaskan bahwa *small sided games* meningkatkan jumlah aksi teknis pemain, termasuk *passing* dan kontrol, melalui peningkatan keterlibatan aktif serta manipulasi ruang permainan yang lebih intensif.

Selain itu, ukuran lapangan yang lebih sempit serta adanya tekanan dari lawan membuat pemain dituntut untuk melakukan *control* dan *passing* secara cepat, tepat, dan efisien dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Metode *small sided games* juga membuat pemain lebih aktif bergerak dan terlibat secara terus-menerus selama latihan berlangsung. Tingginya intensitas aktivitas tersebut menjadikan *SSG* efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar, khususnya *passing* dan *control* pada pemain KU-12. Temuan penelitian ini selaras dengan pendapat Alhakim dan Aldo (2025) yang menyatakan bahwa latihan dengan metode *small sided games* efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis pemain, termasuk keterampilan *passing* dan *control*. Efektivitas tersebut terjadi karena *SSG* menghadirkan situasi latihan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya sehingga transfer keterampilan menjadi lebih optimal.

Demikian pula, Gustiawati dan Yuda (2024) menjelaskan bahwa modifikasi dalam *small sided games* bertujuan meningkatkan intensitas, keterlibatan, serta kualitas pengambilan keputusan pemain. Peningkatan kemampuan *passing* dan *control* yang terjadi dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung yang saling berkaitan. Intensitas latihan yang tinggi dalam *SSG* membuat pemain lebih sering melakukan sentuhan bola, sehingga frekuensi latihan teknik meningkat secara signifikan dalam waktu yang relatif singkat. Sarmento

et al. (2018) juga menegaskan bahwa latihan berbasis permainan seperti *SSG* memiliki keunggulan dalam meningkatkan keterlibatan aktif pemain yang menjadi faktor penting dalam pembelajaran keterampilan olahraga pada usia muda. Tingginya keterlibatan ini menyebabkan akumulasi sentuhan bola yang lebih banyak, sehingga proses otomatisasi gerakan dasar seperti *passing* dan *control* dapat terjadi lebih cepat.

Selain itu, pelaksanaan *treatment* selama 12 kali pertemuan memberikan kesempatan yang cukup bagi pemain untuk mengalami proses adaptasi baik secara fisik maupun motorik. Faktor motivasi juga berperan penting, karena bentuk latihan yang menyerupai permainan cenderung lebih menarik dan kompetitif, sehingga pemain lebih antusias dalam mengikuti setiap sesi latihan (Alhakim & Aldo, 2025).

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa latihan *small sided games* memiliki pengaruh yang nyata dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *control* pemain KU-12 di Chifa Futsal Academy Gresik. Peningkatan yang terjadi didukung oleh prinsip latihan yang kontekstual, intensitas permainan yang tinggi, serta pengulangan teknik dalam situasi yang menyerupai pertandingan. Hasil penelitian ini juga tidak hanya mendukung teori latihan yang telah ada, tetapi juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode berbasis permainan memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal terutama pada usia dini.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* (*SSG*) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *control* pemain Chifa Futsal Academy KU-12 Gresik. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata kemampuan *passing* dan *control* dari 11,25 pada saat *pretest* menjadi 14,50 pada saat *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 3,25 poin setelah diberikan perlakuan berupa latihan *small sided games* selama 12 kali pertemuan.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *t* hitung sebesar -10,905, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, latihan *small sided games* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pemain Chifa Futsal Academy KU-12 Gresik.

Sehubungan dengan temuan tersebut, terdapat beberapa rekomendasi yang perlu diperhatikan bagi pihak terkait. Pelatih futsal diharapkan dapat terus memberikan evaluasi terhadap penerapan *small sided games* dan mengembangkannya menjadi variasi latihan

yang lebih inovatif guna mengoptimalkan kemampuan teknis pemain usia dini. Bagi para pemain, disarankan untuk senantiasa menjaga semangat dan meningkatkan keaktifan dalam setiap sesi latihan agar keterampilan yang telah dikuasai dapat terjaga bahkan terus meningkat. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas daerah penelitian, melibatkan variabel penelitian yang lebih kompleks terkait keterampilan futsal, atau melakukan studi komparatif antara metode *small sided games* dengan model latihan lainnya untuk memperkaya literatur kepelatihan futsal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya, serta Dr. Imantara Subagio, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan atas kesempatan dan dukungan sarana dalam menempuh pendidikan. Apresiasi tinggi disampaikan kepada Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd., serta Ibu Bhakti Lestari, S.Pd., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, koreksi, dan bimbingan yang sangat berharga selama proses penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Chifa Futsal Academy Gresik, khususnya kepada manajer akademi dan seluruh pemain kelompok usia 12 tahun yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan bekerja sama dengan baik selama proses pengambilan data. Terakhir, terima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi hingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan.

REFERENSI

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Alhakim, I., & Aldo, A. (2025). Pengaruh latihan small side games terhadap kemampuan *passing* pada atlet futsal MAN 3 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(1), 233–241. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.32>
- Anjaya, A. R., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2022). Strategi meningkatkan keterampilan *passing* futsal menggunakan latihan small side game 3vs3. *Indonesian Journal of Sport and Technology*, 1(2). <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6008>
- Ariffudin, M. B., & Pramono, M. E. Y. H. (2022). Pengaruh latihan small sided games terhadap akurasi *passing* di La Brava Futsal Club. *Indonesian Journal of Kinesiology*, 1(2), 95–101. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n2.p95-101>
- Bandy. (2020). Pengaruh metode latihan small sided games terhadap ketepatan *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2016), 108–113.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., & Novrandani, S. (2025). Holistik dengan mengintegrasikan latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan karakter. *Jurnal Holistik*, 5(1). <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Carlsson, T., Broman, J., & Isberg, J. (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*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1506563>
- Daryanto, Z. P., Or, M., Hartono, M., & Rahayu, S. (2021). *Alat pelontar bola futsal ZPD untuk keterampilan teknik permainan futsal*. Ahlimedia Book.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and *passing* in Indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3), 429–441.
- Fitrian, Z. A. (2022). Pengaruh latihan small sided games dan latihan rondo terhadap ketepatan *passing* pada pemain klub futsal Aldifa Banjarmasin. *Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50–58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495. <https://doi.org/10.1080/02640410903582750>
- Gioldasis, A. (2018). Changes of technical skills during an official futsal game. *International Journal of Science Culture and Sport*, 6(4), 7–14. <https://doi.org/10.14486/INTJSCS767>
- Gustiawati, R., & Yuda, A. K. (2024). Metode latihan based small side games terhadap akurasi *passing* pada ekstrakurikuler futsal SMPN 224 Jakarta. *Jurnal Porkes*, 7(2).
- Hariawan, R. U., & Kafrawi, F. R. (2022). Manfaat kepercayaan diri terhadap keberhasilan *control*

- dalam pertandingan futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 233–240.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Holidz, A., Handayani, H. Y., & Anwar, K. (2022). Peningkatan keterampilan shooting permainan futsal peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 1 Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3763>
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2020). Kinematika gerak yang mempengaruhi kecepatan bola pada teknik *passing* permainan futsal. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 674–683.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2018). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36(2), 183–192. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1297312>
- Sijal, M. (2024). *Penelitian hipotesis*. KBM Indonesia.
- Sugiyono, D. (2023). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Edisi Kedua). Alfabeta.
- Taufik, M. S., Widiastuti, W., Setiakarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2022). *Buku panduan futsal (metode latihan) small side games, modifikasi small side games dan interval training*. CV Eureka Media Aksara.
- Zainuddin, M. S. (2024). Inovasi latihan rondo: Meningkatkan kemampuan *passing* tim futsal. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(1). <https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i1.59>