



## Pengaruh Latihan *El Rondo* Dan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Akurasi *Short Pass* Pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 Tahun Kabupaten Tegal

Aru Trimadani<sup>1✉</sup>, Martin Sudarmono<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article History

Received : 5 May 2025  
Accepted : May 2025  
Published : May 2025

### Keywords

*El Rondo; Small Sided Games; Short Pass and Football*

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kualitas *passing* yang belum optimal dan tidak adanya program latihan yang difokus terhadap akurasi *passing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *el rondo* dan *small sided games* dan manakah latihan yang lebih baik dalam meningkatkan akurasi *short passing*. Penelitian ini merupakan metode pendekatan kuantitatif eksperimen mengenai hubungan sebab-akibat. Desain penelitian yang digunakan ialah *Two Grup Pre-test* dan *Post-test Design*. Dari hasil penelitian ini kedua kelompok latihan tersebut sama-sama memiliki pengaruh terhadap akurasi *short passing*. Kelompok *el rondo* mendapatkan *mean pretest* 42,25 dan *post-test* sebesar 60 dengan selisih 17,5 atau mengalami kenaikan 41%. Sedangkan Kelompok *small sided games* mendapatkan *mean pretest* 40 dan *post-test* sebesar 62,5 dengan selisih 22,5 atau mengalami kenaikan 56%. Disimpulkan dari penelitian ini *small sided games* lebih berpengaruh dari pada *el rondo* dalam meningkatkan akurasi *short passing* pada pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 Kabupaten Tegal. Dengan selisih kedua latihan tersebut sebesar 15%.

### Abstract

*This study was motivated by the suboptimal quality of passing and the lack of training programmes focused on passing accuracy. The aim of this study was to determine the effect of el rondo and small-sided games training and which training was more effective in improving short passing accuracy. This study employs a quantitative experimental approach to examine cause-and-effect relationships. The research design used is a Two-Group Pre-test and Post-test Design. The results of this study indicate that both training groups have an impact on short passing accuracy. The El Rondo group achieved a pre-test mean of 42.25 and a post-test mean of 60, with a difference of 17.5 or an increase of 41%. Meanwhile, the small-sided games group had a mean pre-test score of 40 and a post-test score of 62.5, with a difference of 22.5 or an increase of 56%. It was concluded from this study that small-sided games had a greater effect than el rondo in improving short passing accuracy among SSB Bina Anak Bangsa players aged 12-13 in Tegal Regency. The difference between the two training methods was 15%.*

### How To Cite:

Trimadani, A., & Sudarmono, M., (2025). Pengaruh Latihan *El Rondo* Dan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Akurasi *Short Pass* Pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 Tahun Kabupaten Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6 (1), 174-183

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati dan digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di dunia terutama di Indonesia (Ramando, 2019). Menurut Undang-Undang No 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa olahraga merupakan segala kegiatan yang sifatnya sistematis yang dapat mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga terbukti dapat meningkatkan derajat dan tingkat kesegaran jasmani seseorang (Setiawan et al., 2018).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga tim yang dimainkan di lapangan terbuka dengan cara menendang bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Saputra & Yenes, 2019). Selain itu, menurut (Fahry et al., 2024) sepakbola bukan hanya cabang olahraga yang berfokus pada prestasi, tetapi juga berfungsi sebagai sarana hiburan yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang tim lawan hingga waktu pertandingan berakhir. Jika pertandingan berakhir dengan skor imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu, atau adu penalti, tergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dampak variasi latihan terhadap peningkatan kecepatan pukulan pada pemain tinju amatir pemula. Latihan yang bervariasi dapat melibatkan latihan fisik, teknik tinju, serta pendekatan pelatihan yang berbeda. Penelitian ini akan mengidentifikasi jenis-jenis

latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kecepatan pukulan terutama pada pukulan *straight* (Putra & Anggraini, 2023). Saat ini, permainan sepakbola semakin berkembang dengan peningkatan teknik, taktik, dan strategi yang diterapkan oleh pemain dan pelatih untuk menghadapi setiap pertandingan (Annas et al., 2022).

Seperti yang dijelaskan Meilke (2007: 21) dalam (Ardhirianto, 2020) diantara teknik-teknik dasar tersebut adalah: (1). Mengiring (*dribbling*) kemampuan pemain menguasai bola pada saat bergerak, (2). Mengoper (*passing*) merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya, (3). Menghentikan atau mengontrol (*control*) terjadi ketika seseorang menerima atau menyambut bola, sehingga dengan sempurna berada dalam penguasaan, (4). Menembak (*shooting*) melakukan tembakan ke arah gawang dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan.

Dari berbagai teknik yang ada, salah satu yang penting untuk dikuasai adalah teknik *passing*. *Passing* merupakan cara untuk mentransfer momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya (Mustofa, 2023). Sedangkan menurut (Irawan et al., 2019) *Passing* merupakan suatu teknik dasar dalam memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lainnya pada permainan sepak bola yang mutlak untuk dipahami dan dimengerti. Menurut (Malik et al., 2022) Berdasarkan fungsi dan tujuannya, *passing* berfungsi sebagai operan untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam satu tim. Pada umumnya, menghubungkan pemain satu dengan lainnya dalam satu tim pada jarak

dekat dilakukan dengan operan-operan rendah menyusur tanah (*passing*). Melalui operan-operan rendah yang tepat dan penerapan taktik serta strategi yang baik dapat mengecoh atau membuka pertahanan lawan (Anshar, 2018). Pentingnya peranan *passing* dalam sepakbola, maka harus diajarkan pada tahap awal bagi pemain usia dini, *passing* dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan juga punggung kaki (Saputra & Yenes, 2019).

Seiring berkembangnya sepak bola di Indonesia, kini berdampak pada Sekolah Sepakbola (SSB). SSB merupakan suatu wadah pembinaan usia dini paling tepat, dan mulai berdiri diberbagai kota. Menurut (Kristanto & Darni, 2018) Peranan SSB sangatlah penting bagi sepakbola Indonesia, dikarenakan dalam pembinaan sejak dini menjadikan bibit yang berkualitas untuk masa yang akan datang untuk meraih prestasi. Menurut (Mahardika, 2016) hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Menurut (Hartono & Sudarmono, 2023) Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepak bola Indonesia di masa-masa yang akan datang. Salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) yang ada di Kabupaten tegal adalah SSB Bina Anak Bangsa yang sebagai tempat penelitian.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan sebanyak 2 kali dilapangan, ketika para pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 latihan dihari Selasa 24 dan Kamis, 27 Desember 2024. Setelah observasi / mengamati para pemain latihan dilapangan, peneliti mendapatkan permasalahan tidak adanya program latihan yang difokus terhadap akurasi *passing* dan saat melakukan *friendly games* pemain SSB Bina Anak Bangsa kualitas *passing* yang belum optimal dibandingkan tim lawan yang berusia sama dan sering melakukan kesalahan *passing* yang salah mengakibatkan *blunder*, yang sehingga tim mendapatkan kekalahan. Kemudian peneliti melakukan wawancara dan diskusi dengan *coach* mengenai permasalahan tersebut yang berdampak pada hasil akurasi *passing* kurang akurat. Setelah itu peneliti mengukur kemampuan awal para pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 dengan pada Sabtu, 17 Januari 2025.

Berdasarkan hasil *pretest*, menjawab dugaan awal saat observasi yang mengenai hasil akurasi *passing* yang kurang baik pada pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13. Peneliti tertarik melakukan penelitian menggunakan bentuk latihan yang fokus meningkatkan kualitas akurasi *passing* yang akurat.

Berdasarkan permasalahan di atas, kedua latihan melalui permainan tersebut dapat diterapkan dalam pemain usia dini dengan tujuan meningkatkan kualitas akurasi *passing* para SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13. Dengan Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut (Sugiyono, 2019) Metode penelitian yang akan digunakan peneliti adalah metode kuantitatif eksperimen. Dalam penelitian

eksperimen ada perlakuan (*treatment*) atau latihan tertentu pada setiap sampel. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Pengaruh Latihan *El Rondo* dan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan akurasi *Short Passing* Pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 Kabupaten Tegal” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *El Rondo* dan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan akurasi *Short Passing*.

## METODE

Menurut (Sugiyono & Lestari, n.d.) mengemukakan bahwa Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang akan digunakan peneliti adalah metode kuantitatif eksperimen. Dalam penelitian eksperimen semu, menggunakan kelas eksperimen dan tidak adanya kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen ada perlakuan melalui bentuk latihan tertentu guna melakukan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu masalah, ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan sebab akibat tersebut.

Adapun desain penelitian yang digunakan ialah *Two grup Pretest* dan *Post-test design*. Alasan memilih desain tersebut adalah karena dalam pelaksanaan penelitian penulis membagi sampel menjadi dua kelompok yang sama dengan perlakuan yang berbeda dalam meningkatkan akurasi *passing*. Dibawah ini adalah gambar “*Two Grup Pretest dan Post-test Design*” menggunakan “*Matched Subject*”.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang berkarakteristik mirip dengan populasi itu sendiri. Sampel adalah suatu bagian dari

keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi.

Untuk teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *total sampling*. Pada penelitian ini, sampel yang digunakan oleh peneliti adalah keseluruhan dengan jumlah 20 pemain SSB SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 Kabupaten Tegal. Agar mempermudah dalam penelitian, penulis dalam penelitian ini menggunakan ranking dari tes awal dari mulai yang tertinggi ke rendah dengan cara zig-zag atau A-B-B-A, cara ini membagi kedua kelompok dengan diharapkan mempunyai kemampuan yang seimbang (*equivalen*). Pembagian kelompok A dan B yang disesuaikan dengan variabel bebas, X1( *El rondo*) dan X2 ( *Small Sided Game*).

Dalam penelitian ini, Instrumen yang digunakan untuk dapat memperoleh data yaitu melalui *Short passing* yang dibuat oleh Bobby Charlton dalam (Wicaksana, 2022) dengan validitas 0,653 dan reliabilitas 0,879. Dengan tujuan untuk mengetahui akurasi *passing* pemain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskripsi data merupakan gambaran umum atas informasi yang didapatkan melalui variabel penelitian. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal sebelum dilakukan *treatment* dan tes akhir setelah dilakukan *treatment*. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan *short pass*, Dengan percobaan 4x *passing* ke arah gawang yang berbeda, yang dimana setiap bola yang masuk ke gawang mendapatkan skor 25. Kemudian dilakukan analisis melalui pendekatan statistik deskriptif guna mengumpulkan,

menyusun, menyajikan dan menganalisis hasil penelitian. Penelitian diolah menggunakan bantuan *Microsoft Excel* dan *SPSS 27*. Hasil dari *pretest* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Sumber: data diolah oleh peneliti**

No	Nama	<i>El Rondo</i>		Nama	<i>SSG</i>	
		<i>pre</i>	<i>post</i>		<i>pre</i>	<i>post</i>
1	FAB	100	100	AP	100	100
2	MI	75	100	KP	75	75
3	RDC	50	75	SA	50	100
4	MA	50	50	MR	50	75
5	HA	50	75	AAH	25	75
6	DF	25	25	AR	25	50
7	DS	25	50	IFR	25	50
8	DRF	25	50	ZA	25	25
9	MRN	25	25	VHA	25	50
10	RDC	0	50	TA	0	25
<i>Mean</i>		42,5	60		40	62,5
<i>Minimal</i>		0	25		0	25
<i>Maximal</i>		100	100		100	100

Dari tabel di atas *mean pretest* antara kedua kelompok cukup seimbang setelah dilakukan pengelompokan menggunakan teknik ABBA, kelompok *El Rondo* mendapatkan rata-rata *pre-test* 42,5 dengan nilai minimal 0 dan nilai maksimal 100. Setelah mendapatkan *treatment* 14x pertemuan mengalami kenaikan rata-rata *pos-test* mengalami kenaikan sebesar 60 dengan nilai minimal 25 dan nilai maksimal 100. Sedangkan pada kelompok *Small Sided Games* mendapatkan rata-rata *pre-test* 40 dengan nilai minimal 0 dan nilai maksimal 100. Setelah mendapatkan *treatment* 14x pertemuan mengalami kenaikan rata-rata *pos-test* mengalami kenaikan sebesar 62,5 dengan nilai minimal 25 dan nilai maksimal 100.

Dapat dilihat Distribusi Frekuensi tiap kelompok, sebagai berikut :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelompok A**

Kategori		<i>Pretest</i>		<i>Post-test</i>	
		Jumlah	%	Jumlah	%
100	Baik Sekali	1	10%	2	20%

75	Baik	1	10%	2	20%
50	Sedang	3	30%	4	40%
25	Kurang	4	40%	2	20%
0	Sangat Kurang	1	10%	0	0%
<b>Jumlah</b>		10	100%	10	100%

Dari tabel di atas data *pretest* menunjukkan ada 1 pemain atau 10% dalam kategori baik sekali, 1 pemain atau 10% dalam kategori baik, ada 3 pemain atau 30% dalam kategori sedang, 4 pemain atau 40% dalam kategori kurang dan 1 pemain atau 10% dalam kategori sangat kurang. Setelah mendapatkan *treatment El Rondo* ada peningkatan dengan, 2 pemain atau 20% dalam kategori sangat baik, 4 pemain atau 40% dalam kategori baik, 2 pemain atau 20% dalam kategori sedang dan 2 pemain atau 20% dalam kategori kurang dan tidak adanya kategori sangat kurang.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelompok B**

Kategori		<i>Pretest</i>		<i>Post-test</i>	
		Jumlah	%	Jumlah	%
100	Baik Sekali	1	10%	2	20%
75	Baik	1	10%	3	30%
50	Sedang	2	20%	3	30%
25	Kurang	5	50%	2	20%
0	Sangat Kurang	1	10%	0	0%
<b>Jumlah</b>		10	10	100%	10

Dari tabel di atas data *pretest* menunjukkan ada 1 pemain atau 10% dalam kategori baik sekali, 1 pemain atau 10% dalam kategori baik, ada 2 pemain atau 20% dalam kategori sedang, 5 pemain atau 50% dalam kategori kurang dan 1 pemain atau 10% dalam kategori sangat kurang. Setelah mendapatkan *treatment Small Sided Games* ada peningkatan dengan, pemain atau 20% dalam kategori sangat baik, 3 pemain atau 30% dalam kategori baik, 3 pemain atau 30% dalam kategori sedang dan 2 pemain atau 20% dalam kategori kurang dan tidak adanya kategori sangat kurang.

### Hasil Analisis Data

Analisis bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilaksanakan, perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Maka dari itu, agar data tersebut dapat dikatakan normal dan homogen. Hasil uji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

#### Hasil Analisis Kelompok A (*El Rondo*)

##### 1. Uji Normalitas

Dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil *pretest* dan *post-test* berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *shapiro-wilk* dari program SPSS dikarenakan jumlah sampel kurang dari 50. Dengan pedoman kaidah pengambilan keputusan jika  $\text{sig} < 0,05$ . Maka sebaran data dinyatakan tidak normal, jika  $\text{sig} > 0,05$ . Maka sebaran data dinyatakan normal.

**Tabel 4. Uji Normalitas Kelompok A**  
Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
pre1	0,916	10	0,328
post1	0,892	10	0,177

Dari tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas kelompok A (*El Rondo*) *pretest* memperoleh nilai signifikasi sebesar 0,328 dan *post-test* memperoleh nilai signifikasi sebesar 0,177. Dari kedua data *pretest* dan *post-test* kelompok A tersebut mempunyai nilai signifikasi  $> 0,05$  sehingga data dapat dinyatakan normal.

##### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas diterapkan guna mengetahui sama atau tidaknya jenis data pada kelompok yang akan diteliti. Data dikatakan homogen apabila taraf signifikasi pada *Based on*

*Mean*  $> 0,05$ , Maka data dikatakan homogen. Pada uji homogenitas mendapatkan nilai signifikan pada *Based on Mean* 0,969. Maka 0,969  $> 0,05$  sehingga data yang diperoleh homogen.

##### 3. Uji Hipotesis

Uji-t dilakukan untuk menguji hipotesis pertama yaitu “Ada pengaruh latihan *El Rondo* terhadap peningkatan akurasi *Passing* pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal”. Berdasarkan hasil *pretest* dan *post-test*. Analisis data yang dilakukan terhadap penelitian ini dengan menggunakan uji *Uji Paired Samples Test* dikarenakan untuk membandingkan selisih dua *mean* dari dua sampel yang sama dengan asumsi data berdistribusi normal. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan lebih kecil  $< 0,05$  serta nilai *t* hitung  $> t$  tabel. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 5. Uji Hipotesis Kelompok A**

kelompok	Rata-rata	Uji Paired Sampel Test				
		t ht	t tb	Sig.	selisih	%
<i>Pretest a</i>	42,50	3,280	2,26	0,010	17,5	41%
<i>Post-test a</i>	60,00					

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat nilai signifikasi 0,010 (lebih kecil)  $< 0,05$ . Dan mendapatkan *t* hitung 3,280 serta *t* tabel 2,26 (db9), Karena *t* hitung 3,280  $> 2,26$ . Maka hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian “Ada pengaruh latihan *El Rondo* terhadap peningkatan akurasi *Passing* pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal”. Dengan selisih *pretest* dan *post-test* 17,5 atau mengalami peningkatan 41%.

#### Pembahasan

### Ada Pengaruh Latihan *El Rondo* Terhadap peningkatan akurasi *Passing*.

Masalah terkait akurasi *passing* dalam sepakbola, pemain masih kesulitan melakukan *passing* yang tepat kepada rekan tim, baik karena bola yang terlalu pelan atau terlalu kencang, serta sering melakukan *passing* secara sembarangan. Hal ini berdampak pada saat pertandingan dikarenakan memudahkan lawan untuk merebut dan menguasai bola. Oleh karena itu dibutuhkan suatu latihan agar dapat memaksimalkan kemampuan *passing*. Dalam upaya meningkatkan kemampuan mengoper bola (*passing*) pada sepak bola, metode latihan "*el rondo*" menjadi pilihan yang patut dipertimbangkan. *el rondo*, yang di Indonesia lebih dikenal dengan sebutan "kucing-kucingan", dirancang untuk melatih penguasaan bola di bawah tekanan. Menurut (Noor et al., 2025) Inti dari *el rondo* adalah meniru situasi pertandingan yang mengharuskan pemain untuk menguasai berbagai elemen permainan, seperti mengendalikan bola, melakukan operan, bergerak tanpa bola, dan menyadari posisi lawan.

Dalam penelitian ini menerapkan latihan *el rondo* selama 14 pertemuan, yang diharapkan meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal. Menurut (Ramadhan Hidayat et al., 2022) menggunakan metode *el rondo* ini dapat menjadi salah satu latihan yang dapat meningkatkan akurasi *passing* para pemain sepak bola, karena latihan dengan *el rondo* ini selain dapat meningkatkan akurasi *passing* juga merupakan metode latihan yang tidak akan pernah membuat pemain bosan karena dalam pelaksanaannya ini latihan *el rondo* juga memerlukan fokus para pemain dan juga para pemain harus cepat dan akurat. Dengan proses latihan yang bervariasi

dalam sentuhan bola dan meningkatkan intensitas melalui penambahan set dan repetisi tiap minggunya yang fokus terhadap *passing*. Seiring penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha et al., 2024) dengan judul "Pengaruh latihan *el rondo* terhadap akurasi *passing* pada permainan sepak bola" dapat meningkatkan akurasi *passing* dengan kenaikan sebesar 5,8% setiap partisipan.

Data penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan latihan *el rondo* secara rutin mengalami peningkatan akurasi *passing* sebesar 41%. Peningkatan ini dapat diukur melalui tes *short passing* sebelum dan sesudah program latihan, yang menunjukkan perbedaan signifikan setelah menjalani latihan selama beberapa minggu. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *el rondo* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *short passing* pada pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal.

### Ada Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap peningkatan akurasi *Passing*.

Dalam penelitian ini memberikan latihan tentang *passing* yang baik dan benar terutama dalam hal akurasi *passing* dengan memberikan metode yang sesuai dengan ketika pertandingan yang sebenarnya, salah satunya adalah *Small sided game*. Menurut (Amiruddin et al., 2024) *Small sided games* merupakan metode latihan yang menciptakan situasi permainan mirip dengan pertandingan sesungguhnya, memungkinkan pemain untuk menguasai aspek teknik, taktik, dan fisik. Sedangkan menurut (Asyiqul Kholis, Haryo Mukti Widodo, Heni Yuli Handayani, 2024) *small sided games* adalah suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan

fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran lapangan yang diperkecil dan jumlah pemain dibatasi.

Menerapkan latihan *small sided games* selama 14 pertemuan yang diharapkan meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal. Dengan proses latihan yang banyak variasi menjadi kelebihan latihan ini, mulai dari aturan permainan, ukuran lapangan, jumlah sentuhan dan pemain, secara berkelanjutan Dengan meningkatkan intensitas melalui penambahan set dan repetisi tiap minggunya, latihan ini dapat memberikan dampak yang baik dari segi teknik dasar tidak hanya *passing*. Seiring penelitian yang dilakukan oleh (Fikdi Rivaldi, Yadi Sunaryadi, 2024) dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola” menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* sebesar  $0.000 < 0.05$ . Maka dapat disimpulkan data tersebut terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan *Small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* pada pemain sepakbola.

Data penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan latihan *small sided games* secara rutin mengalami peningkatan akurasi *passing* sebesar 56%. Peningkatan ini dapat diukur melalui tes *short passing* sebelum dan sesudah program latihan, yang menunjukkan perbedaan signifikan setelah menjalani latihan selama beberapa minggu. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *small sided games* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *short passing* pada pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal.

### **Latihan *Small Sided Games* Lebih Berpengaruh Dari pada Latihan *El Rondo* Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing*.**

Latihan adalah sebuah proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang, dengan peningkatan beban latihan secara bertahap setiap harinya. Pendapat ini menunjukkan bahwa latihan harus bersifat *overload*, di mana beban latihan secara bertahap ditingkatkan seiring waktu (Susanto et al., 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Bompa (2009: 51), yang menyatakan bahwa pelatihan yang dilakukan secara teratur selama 4-5 minggu akan menghasilkan adaptasi tubuh terhadap program latihan yang diberikan. Dalam pelaksanaan penelitian ini *el rondo* dan *small sided games* dapat meningkatkan akurasi short passing pada pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal.

Dalam hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan *el rondo* dan *small sided games*, di mana *small sided games* lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *passing*. Hal ini disebabkan oleh sudut yang lebih sedikit dalam latihan *el rondo* dibandingkan dengan *small sided games*, yang memungkinkan peningkatan akurasi permainan secara maksimal (M. Siddiq Julianto et al., 2022). Penelitian juga mengungkapkan bahwa perbedaan format dan tujuan antara kedua model latihan ini menghasilkan perbedaan signifikan dalam akurasi (Hasyim, R. R. N., & Syafii, I, 2022). Selain itu, dalam *small sided games*, pemain tidak hanya dituntut untuk melakukan *passing* yang tepat, tetapi juga untuk mengatur pergerakan dan menciptakan ruang bagi rekan setim serta peluang mencetak gol.



Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, Akan tetapi adanya keterbatasan dalam penelitian ini seperti peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan, peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek di karenakan atlet tersebut tidak berada pada satu tempat ataupun satu wadah pembinaan, mereka hanya melakukan kegiatan latihan pada tempat dan waktu yang sama.

Pada kelompok *el rondo* mendapatkan mean pretest sebesar 42,5 dan setelah mendapatkan *treatment* meningkatkan *mean post-test* sebesar 60. Setelah diketahui hasil pretest dan post-test, mendapatkan selisih atau mean different sebesar 17,5 atau mengalami kenaikan sebesar 41%. Sedangkan kelompok *small sided games* mendapatkan mendapatkan mean pretest sebesar 40 dan setelah mendapatkan *treatment* meningkatkan *mean post-test* sebesar 62,5. Setelah diketahui hasil *pretest dan post-test*, mendapatkan selisih atau *mean different* sebesar 22,5 atau mengalami kenaikan sebesar 56%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan latihan *small sided games* lebih berpengaruh dari pada *el rondo* dalam meningkatkan akurasi *short passing* pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil deskripsi, analisis, pengujian dan pembahasan data, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan *El Rondo* terhadap peningkatan passing pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal. Mendapatkan *mean pretest* sebesar 42,5 dan

*post-test* sebesar 60, dengan selisih 17,5 atau mengalami kenaikan 41%. Serta t-hitung 3,280 > (lebih besar) 2,26 t-tabel.

2. Ada pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan *passing* pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal. Mendapatkan *mean pretest* sebesar 42,5 dan *post-test* sebesar 60, dengan selisih 17,5 atau mengalami kenaikan 41%. Serta t-hitung 3,280 > (lebih besar) 2,26 t-tabel.
3. Latihan *Small Sided Games* lebih berpengaruh dari pada *El Rondo* terhadap peningkatan passing pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal. Dengan selisih antara kedua latihan tersebut sebesar 15%.

## Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal dapat sebagai refrensi dan menerapkan latihan *el rondo* dan *Small Sided Games* dalam meningkatkan akurasi *short passing*.
2. Bagi pemain SSB Bina Anak Bangsa Usia 12-13 tahun Kabupaten Tegal, lebih menerapkan disiplin dalam latihan dikarenakan agar program latihan dapat terlaksana dengan baik serta mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan program latihan dengan tujuan lebih berpengaruh terhadap akurasi *passing*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, S., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., STKIP Muhammadiyah Kuningan, M., STKIP Muhammadiyah Kuningan Alamat, D., Moertasih Soepomo No, J. R., & Kuningan Jawa Barat, B. (2024). *Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SmpNegeri 4 Ciawigebang*. 11, 183–192.
- Annas, M., Ks, S., Hidayat, T., Hartono, M., & Adi, S. (2022). *Anthropometry of 12-Year-Old Football Athletes in Central Java*. 777–780.
- Ardhirianto, W. (2020). *PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DRILL PASSING DAN SMALL SIDED GAME TERHADAP PENINGKATAN PASSING BAWAH PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN*. 21(1), 1–9.
- Asyiqul Kholis, Haryo Mukti Widodo, Heni Yuli Handayani, F. H. (2024). *Pengaruh Latihan*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(8.5.2017), 454–461.
- Fahry, A., Pratama, S., Feriyanto, B., & Kuntjoro, T. (2024). *Upaya Peningkatan hasil Belajar Passing dalam Sepakbola Menggunakan Pendekatan Drill dan Permainan di Kelas V-B SDN Putat Gede 1 / 94 Surabaya*. 5.
- Fikli Rivaldi, Yadi Sunaryadi, H. H. S. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pemain Sepakbola*. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1.
- Hartono, M., & Sudarmono, M. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 391–397.
- Irawan, G., Sugiarto, T., Kurniawan, A. W., Keolahragaan, F. I., & Malang, U. N. (2019). *UPAYA MENINGKATKAN AKURASI TEKNIK PASSING MENGGUNAKAN METODE DRILL PADA KEGIATAN*. 6(2), 92–101.
- Kristanto, R. A., & Darni. (2018). *Pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan*. *Jurnal JPDO*, 1(1), 154–160.
- Mahardika, N. W. (2016). *SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI DI SMP NEGERI 1 PANGGANG GUNUNGKIDUL*. 4(June), 2016.
- Malik, A., Hasibuan, M. N., & Nurkadri, N. (2022). *Pengaruh Variasi Latihan Small Side Games terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pemain Usia 11-13 Tahun SSB TASBI Tahun 2021*. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(01), 1–7. <https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v5i01.6505>
- Mustofa, C. (2023). *Pengaruh Latihan Drill Wall Pas Dan Pass Give and Go Terhadap Tingkat Akurasi Passing Dalam Sepak Bola UI2 Di Ssb Pusbit 2 Purbalingga*. November, 1624–1631.
- Noor, M., Pratama, R., & Amiq, F. (2025). *Pengaruh Latihan El Rondo Terhadap Peningkatan Keterampilan Ketepatan Passing Pada Siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang*. 1.
- Nugraha, I. J., Safari, I., & Mulyanto, R. (2024). *Pengaruh latihan el rondo terhadap akurasi passing pada permainan sepak bola*. *Jurnal Porkes*, 7(1), 491–499. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25742>
- Putra, C. P., & Anggraini, N. R. (2023). *Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Pemula Orang Kayo Hitam Kota Jambi Cepy*. *Jurnal Pion*, 3(1), 39–48.
- Ramando, O. (2019). *PENGARUH LATIHAN PASSING DRILL DAN PASSING DIAMOND TERHADAP AKURASI GROUND PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA*.
- Ramadhan Hidayat, A., Agung Supriyanto, N., & Wachid Riqsal, N. F. (2022). *Pengaruh Permainan El-Rondo Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola*. *Tahun*, 2022, 2745–8679. <https://doi.org/10.36379/corner.v3i1.291>
- Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). *Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain SSB Tan Malaka*. *Jurnal Patriot*, 2018, 482–492. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.497>
- Setiawan, D., Afrian, H., & Suryadi, L. E. (2018). <sup>3 1</sup>, <sup>2</sup>, <sup>3</sup>. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesionals Hamzanwadi University*, 2(1), 26–31.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D., & Lestari, D. P. (n.d.). *Buku Metode Penelitian Komunikasi.pdf*.
- Wicaksana, A. S. (2022). *Pengaruh Latihan Give and Go Dan Latihan Rondo Games Terhadap Ketepatan Passing Dalam*

Permainan. *Seminar Nasional Ke-  
Indonesiaan VII, November, 1597–1607.*