



Pengaruh *Small Sided Games* dan *Rondo* Terhadap Kemampuan *Passing* Futsal MAN Tegal

Moh Iqbal Al Fian^{1✉}, Martin Sudarmono², Mohamad Annas³, Moch Fahmi Abdulaziz⁴

¹²³Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 15 Juli 2024
Accepted : September 2024
Published : Desember 2024

Keywords

Small sided games, Rondo, passing accuracy

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi pada penelitian ini adalah sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal, memiliki tingkat akurasi *passing* yang kurang baik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manakah latihan yang baik untuk diterapkan pada ketepatan *passing*. Lokasi penelitian di gedung olahraga tegal selatan dengan 14 kali pertemuan dengan instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes ketepatan *passing*. Hasil penelitian ini dari 24 sampel menggunakan total sampling pada ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *small side games* lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *Rondo* dapat dilihat rata-rata skor yang didapat pada latihan *Small Sided Games* sebesar 6,42 dengan kenaikan presentase 40,17%, sedangkan untuk latihan *Rondo* sebesar 5,33 dengan kenaikan presentase 20,59%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *Small Sided Games* lebih baik untuk meningkatkan hasil ketepatan *passing* ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal, dibandingkan menggunakan latihan *Rondo*. Penelitian dalam skripsi ini didasarkan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* melalui latihan yang berulang-ulang dan teratur yang pada akhirnya memberikan pengaruh signifikan terhadap pemain.

Abstract

Based on the observation results in this study, most of the participants in the MAN Tegal City futsal extracurricular have a poor level of passing accuracy. This type of research is quantitative, the research design used is an experiment using quantitative descriptive data analysis. The purpose of this study is to find out which exercises are good to apply to passing accuracy. The research location was in the South Tegal Sports Building with 14 meetings with the instruments used in this study, namely the passing accuracy test. The results of this study are from 24 samples using total sampling in MAN Tegal City futsal extracurriculars. Based on the results of the study, it was shown that the small side games practice was higher than the Rondo exercise, it can be seen that the average score obtained in the Small Sided Games exercise was 6.42 with an increase in percentage of 40.17%, while for Rondo practice it was 5.33 with an increase in percentage of 20.59%. Based on the results of the study, it can be concluded that Small Sided Games training is better to improve the results of passing accuracy in the MAN Tegal City futsal extracurricular, compared to using Rondo training. The research in this thesis is based on improving the ability of passing accuracy through repetitive and regular practice which ultimately has a significant influence on players.

How To Cite:

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

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan lembaga yang disusun untuk kegiatan pembelajaran siswa dibawah naungan pendidik atau guru yang memiliki tugas mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Fungsi pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak bangsa yang berguna dan bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, mandiri, dan menjadi warga negara Indonesia yang bertanggung jawab serta bermanfaat bagi nusa dan bangsa. Adapun sekolah merupakan tempat yang tepat dan menjadi lingkungan yang mendukung bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya (Rahman et al., 2022).

Sekolah merupakan salah satu tempat untuk menuntut ilmu secara praktis dan sekolah juga dapat sebagai tempat yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minatnya siswa untuk tercapainya prestasi olahraga (Nurcahyo, 2013). Bahkan untuk saat ini sudah banyak sekolah yang memfasilitasi para peserta didik yang ingin mengembangkan kemampuan dalam bidang olahraga futsal dengan mengikuti ekstrakurikuler (Mahanani & Indriarsa, 2021).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan positif bagi pelajar dan ekstrakurikuler juga dapat menjadi wadah untuk siswa untuk melakukan interaksi sosial dan bekerja sama dalam tujuan dan capaian sama yaitu untuk meningkatkan prestasi, baik dibidang akademik maupun non-akademik. Ekstrakurikuler olahraga ini juga dilakukan diluar

jam pelajaran sekolah, dan beberapa ekstrakurikuler yang sering banyak diminati yaitu dibidang non-akademik salah satunya pada cabang olahraga futsal. Olahraga futsal merupakan olahraga yang baru masuk Indonesia pada abad 21 atau tahun 2000-an dan berada dibawah naungan PSSI pada tahun 2004, pada saat itulah futsal mendapatkan daya tarik sendiri dan memiliki banyak peminat dari masyarakat. Namun hal ini terjadi pada pelajar yang sangat gemar dalam kegiatan futsal yang dilaksanakan di sekolah (Denhas & Wahadi, 2021).

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang mulai digemari oleh masyarakat Indonesia. Tujuan di dalam suatu permainan futsal yaitu meraih kemenangan di semua pertandingan (Ratri & Yuwono, 2023). Dapat dilihat dari segi teknik dasar keterampilan futsal hampir sama dengan sepak bola hanya perbedaannya mendasar dalam futsal banyak menghentikan bola menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola sebaik mungkin dan tidak jauh dari kaki, karena jika bola terlalu jauh dari kaki karena dengan kecilnya lapangan membuat pemain lawan lebih mudah merebut bola jika bola jauh dari jangkauan kaki (Syafaruddin, 2019).

Aktivitas futsal merupakan permainan invasi (*invasion games*) berkelompok yang dimainkan dengan lima lawan lima pemain dalam durasi waktu yang telah ditentukan. Permainan futsal memiliki persamaan dengan permainan sepak bola, yang utama pada teknik dasar yaitu mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola dan shooting atau menendang bola dengan kekuatan penuh. Salah satu tujuan orang bermain olahraga futsal yaitu

untuk meraih prestasi yang membanggakan. Namun, jika dilihat dari tujuan tersebut maka diperlukan persiapan yang matang, baik secara fisik, teknik, dan psikologis yang baik (Kurniawan&Soenyoto,2023). Menurut Pamungkas dalam (Festiawan, 2020) Faktor yang merupakan penunjang keberhasilan dan berjalanya taktik untuk mencapai tujuan permainan menurut Naser dalam (Setiawan et al., 2021)

Saat ini permainan futsal berkembang dengan pesat ialah permainan futsal modern yaitu dimana para pemain diajarkan dengan pergerakan tanpa bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga pergerakan pemain tanpa bola dengan timing yang tepat. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) yaitu dengan memiliki tim yang baik, disamping itu pemain harus menguasai teknik dasar futsal, salah satunya teknik dasar *passing* (Adi Surya et al., 2019).

Passing merupakan salah satu teknik yang paling dominan dan sering digunakan, karena futsal merupakan permainan yang memiliki intensitas tinggi dengan lapangan yang kecil sehingga teknik dasar mengumpan sesama rekan satu tim dilakukan untuk terciptanya sebuah peluang gol (Mashud et al., 2019). Teknik *passing* dianggap sangat penting dan wajib dikuasai dengan baik dalam bermain futsal. *Passing* merupakan salah satu cara untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain guna membangun serangan dan pola permainan yang baik menurut Ramadan dalam (Praniata et al., 2019). Menurut Gifford dalam jurnal (Hariyanto, 2017) Keberhasilan teknik dasar *passing* yaitu ketika memiliki tingkat ketepatan atau akurasi *passing* yang baik, dengan melakukan *passing* tanpa dipotong oleh lawan.

Ketepatan atau akurasi *passing* dalam bermain futsal itu sangat penting maka, diperlukan sebuah upaya untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* guna untuk memaksimalkan keterampilan yang dimiliki pemain. Untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus, latihan yang di lakukan secara terus menerus akan menimbulkan sebuah gerakan otomatis yaitu yang terjadi tanpa harus di perintahkan terlebih dahulu(Wahyu&Sudarmono, 2023)

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh pada siswa ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal yaitu menunjukkan bahwa pada siswa ekstrakurikuler kurang memiliki keterampilan dalam melakukan teknik dasar *passing*. Dari hasil observasi langsung di lapangan menunjukkan bahwa para siswa masih banyak yang mengalami kesalahan saat melakukan *passing* diantaranya yaitu saat melakukan *passing* tetapi pandangannya masih menunduk dan posisi badan tidak menghadap arah yang dituju, sehingga mengakibatkan bola melenceng terlalu jauh dari jangkauan pemain, kurangnya interaksi antar pemain saat *passing*, sehingga merugikan tim pada saat pertandingan pada turnamen AFK Championship 2024. Selain itu kurangnya para pemain untuk melakukan latihan dan juga kurangnya peran pelatih dalam memberikan metode latihan *passing* pada pemain.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih ekstrakurikuler futsal dan siswa menyatakan bahwa siswa memang kesulitan saat melakukan *passing* sehingga umpan yang diberikan sering kali meleset dan kurang tepat sehingga bola mudah direbut oleh lawan, dan juga pelatih belum pernah memberikan model latihan guna

meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar *passing*.

Oleh karena itu, sangat penting untuk mempelajari dan menguasai teknik dasar *passing* serta melakukan latihan yang mendukung keterampilan *passing*. Jika pemain sudah menguasai keterampilan teknik dasar *passing*, operan bola akan lebih tepat sasaran dan sulit dikuasai oleh lawan. Ada berbagai cara untuk meningkatkan kemampuan *passing*, diantaranya adalah dengan menggunakan metode latihan *Small Sided Games* dan latihan *Rondo*.

Sepakbola atau futsal memang sering kali menjadi olahraga yang penuh dengan emosi dan gesekan, baik di lapangan maupun di luar lapangan. Di Indonesia, fanatisme terhadap klub sepakbola tertentu kadang memicu kerusuhan dan perpecahan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pembinaan yang tepat dan menyusun strategi serta perencanaan yang baik untuk meningkatkan kualitas sepakbola di tanah air. Hal ini bisa mencakup program yang jelas dan terarah, seperti yang disarankan oleh (Jihad & Annas, 2021).

Latihan *Small Sided Games* merupakan bentuk latihan sepak bola yang disesuaikan dengan pengurangan ukuran lapangan, jumlah pemain, dan durasi permainan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman taktis dan keterampilan teknis pemain (Scheunemann, 2012:4) kemudian menurut (Festiawan, 2020) menjelaskan bahwa latihan *Small Sided Games* adalah metode yang menyerupai pertandingan sesungguhnya sehingga pemain dapat meningkatkan aspek taktik, teknik, dan fisik. Literatur menunjukkan bahwa pendekatan strategi dan taktik dalam latihan *Small Sided Games* dapat

meningkatkan teknik dasar *passing* dalam permainan futsal.

Pembatasan area dalam latihan *Small Sided Games* dapat dilakukan dengan menggunakan *cone* atau alat lainnya untuk menentukan ukuran lapangan. Hal ini memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan ukuran lapangan sesuai dengan kebutuhan latihan, misalnya 5 x 5 meter, 10 x 10 meter, atau 15 x 15 meter. Model latihan ini melibatkan pertemuan tatap muka sebanyak 5-10 kali dengan membagi jumlah pemain menjadi kelompok kecil, yang biasanya lebih sedikit dari 11 orang, di dalam petak atau grid yang ditentukan.

Untuk dapat menerapkan metode latihan *Small Sided Games* diperlukan pemahaman mengenai dosis yang akan di berikan. Adapun dosis tiap kelompok umur dan kesesuaian lama latihan dan jumlah set menurut (Suyatmin et al., 2023) tabel 1 sebagai berikut:

Periode Usia	Durasi Latihan	Jumlah Set	Recovery
8-14	2 menit	3-5	3 menit
15-19	4 menit	5-8	5 menit
20 >	5 menit	9-10	6 menit

Menurut penjelasan yang diberikan oleh Roni (2018) dalam (Apriliyanto, 2019), *Small Sided Games* adalah strategi yang bermanfaat untuk meningkatkan keakuratan *passing* melalui penggunaan permainan dengan tingkat tekanan yang tinggi. Ini terjadi karena adanya penyesuaian aturan dan dimensi lapangan permainan. Sedangkan menurut aprianto dalam (Gafar et al., 2024) bahwa *Small Sided Games* adalah latihan yang memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan teknis karena dapat menciptakan situasi permainan yang realistis yang menggabungkan aspek-aspek seperti teknik, taktik, dan bahkan fisik. Dengan menggunakan metode latihan *Small sided games*, pemain dapat

meningkatkan ketepatan *passing* karena latihan ini mempersiapkan pemain untuk situasi permainan yang sesungguhnya dengan tekanan tinggi, serta memberikan variasi latihan yang diperlukan.

Sedangkan latihan *Rondo* adalah metode permainan yang dimana satu kelompok pemain menguasai bola dengan orang yang lebih banyak atas kelompok pemain perebut. Menurut (Akmal Istighfar, 2020) "*Rondo* adalah bentuk latihan di mana beberapa pemain berdiri dalam lingkaran dan satu atau dua pemain berada di tengah." Latihan *Rondo* sangat baik untuk meningkatkan kecepatan bermain, kesadaran, teknik mengumpan dan menerima, dukungan pemain, kerja sama, kreativitas, dan pertahanan. *Rondo* sering digunakan sebagai bagian dari pemanasan dalam sesi latihan, namun juga dapat dijadikan sebagai latihan utama.

Menurut DiBernardo dalam (Fitrian, 2022) latihan *Rondo*, berbeda dengan latihan penguasaan bola lainnya, karena para pemain mengisi ruang, yang telah ditetapkan sebelumnya. Namun, variasi dari *Rondo* juga melibatkan gerakan diluar area yang telah ditentukan. Oleh karena itu, latihan *Rondo* melibatkan dua kelompok dalam satu lapangan permainan, dimana ada lebih banyak kelompok yang bertugas memegang kendali bola daripada kelompok yang mencoba merebutnya. Latihan *Rondo* juga merupakan bentuk latihan dengan pola lingkaran ataupun persegi dengan jumlah yang lebih sedikit pemain berada di tengah lapangan. Suatu bentuk latihan dengan pemain yang berada di garis lapangan harus menguasai bola dan yang ditengah harus berusaha merebut bola tersebut dari penguasaan.

Menurut jurnal (Syafii, 2022) menyatakan bahwa berbagai variasi dalam latihan *Rondo Simple Rondo* (*Rondo Sederhana*), 2) *Full Squad Rondo*

(*Rondo* dengan Seluruh Pemain), 3) *Final Pass Rondo* (*Rondo Umpan Akhir*), 4) *Passing Pairs Rondo* (*Rondo Pasangan Passing*), 5) *Pressing Rondo* (*Rondo dengan Tekanan*), 6) *Press The Ball Rondo* (*Rondo Menekan Bola*), 7) *Combination Rondo* (*Rondo Kombinasi*), 8) *Control Game Rondo* (*Rondo Pengendalian Permainan*), 9) *Rondo Win The Ball* (*Rondo Merebut Bola*), 10) *Rondo Shoot On Sight* (*Rondo Tembak Langsung*), 11) *6v4 Play Out Rondo* (6 lawan 4 Bermain *Rondo*), 12) *7v4 Creating Space Rondo* (7 lawan 4 Membuat Ruang *Rondo*), 13) *6v3 Combinations Rondo* (Kombinasi 6 lawan 3 *Rondo*), 14) *5v2 Pass and Move Rondo* (5 lawan 2 *Passing* dan Gerak *Rondo*), 15) *2v1/1v1 Decisions Rondo* (Keputusan *Rondo* 2 lawan 1/1 lawan 1), dan 16) *Rondo* 6 lawan 4, 6,7 lawan 3, serta 8 lawan 2. Setiap variasi latihan memiliki 3-6 set, dengan durasi 4 menit per set dan istirahat 1 menit antar set, serta istirahat akhir selama 3 menit.

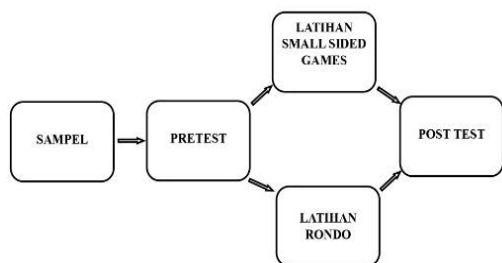
Hal ini menunjukkan bahwa para siswa belum memiliki kemampuan ketepatan *passing* yang baik. Padahal dalam bermain futsal teknik *passing* merupakan teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain, karena teknik *passing* sendiri merupakan faktor keberhasilan dari jalanya permainan untuk mencetak gol. Menurut Gifford dalam (Fitrian, 2022) menyatakan bahwa keakuratan atau ketepatan *passing* adalah kunci utama untuk mengumpan bola yang bagus, bola harus meluncur datar kearah yang di inginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Sehingga pada saat melakukan operan memang harus mencapai sasarannya sehingga penerima mudah mudah untuk mengendalikannya, satu faktor penting adalah kecepatan atau laju bola. Mengoper bola menyatukan permainan sebuah tim, mengubah pertahanan menjadi serangan,

membalik serangan, membalik arah permainan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Permasalahan tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengetahui kemampuan *passing* para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal tahun 2024/2025. Maka pertanyaan yang muncul terkait ketepatan *passing* adalah apakah ada pengaruh dari latihan *Small Sided Games* dan latihan *Rondo* dalam tingkat kemampuan ketepatan *passing* di ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut (Hardani,2020) Bahwa metode eksperimen merupakan metode yang meneliti suatu hal untuk diketahui sebab akibat dari perlakuan yang diberikan oleh peneliti. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan “*Two group pretest-posttest design*” desain yang digunakan adalah metode eksperimen dengan dua kelompok diberikan latihan yang berbeda. Dengan demikian setiap masing-masing kelompok diberi tes awal (*Pretest*) kemudian diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui kemampuan *passing* akibat dari perlakuan kedua latihan tersebut. Adapun gambar desain penelitian yang akan digunakan, seperti dibawah ini :



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang akan diteliti oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan Total sampling, Menurut sugiyono (2019) adalah metode

pengumpulan data di mana seluruh populasi atau keseluruhan elemen dari populasi yang dijadikan sampel. Dalam total sampling, tidak ada pemilihan secara acak atau representatif, karena semua anggota populasi dipilih untuk dijadikan sampel, Populasi dalam penelitian ini memiliki 24 peserta.

Dalam metode pengambilan data, peneliti menggunakan instrumen uji ketepatan *passing*. Langkah awal dalam pengumpulan data adalah mengumpulkan siswa sebagai peserta uji. Para peserta melakukan uji tes awal sebelum menerima pre-test, post-test, dan perlakuan. Hasil uji ini kemudian diurutkan berdasarkan nilai, dari tertinggi hingga terendah. Setelah nilai-nilai tes awal diurutkan, sampel dibagi menjadi dua kelompok menggunakan metode *Matched Subject Ordinal Pairing* (MSOP). Metode ini bertujuan untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan *passing* yang seimbang dengan membandingkan hasil tes awal. Setelah dilakukan MSOP, terbentuklah dua kelompok yang seimbang.

Setiap kelompok kemudian diberikan perlakuan berupa latihan yang telah disiapkan oleh peneliti.

Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan awal dan akhir dalam keterampilan bermain sepakbola maupun futsal, seperti yang disusun oleh Irianto (1995: 9) dalam bagian "melakukan passing rendah menuju sasaran", adalah sebuah gawang kecil berbentuk bidang dengan lebar 1,5 meter dan tinggi pancang 0,5 meter sebagai target. Jarak penendang dari gawang adalah 9 meter, dengan garis di belakang gawang dan garis batas sah masing-masing berjarak 9 meter dan 1,5 meter dari target. Validitas tes ini adalah 0,653 dan reliabilitasnya adalah 0,879. Sebuah passing dianggap berhasil jika bola

masuk ke dalam sasaran yang ditentukan dan melewati garis sah yang telah ditetapkan

Pada penelitian ini menggunakan analisis pengolahan data. Sebelum menguji hipotesis, langkah awal yang perlu dilakukan adalah memeriksa asumsi atau persyaratan yang diperlukan. Sebelum melakukan uji-t, peneliti harus memastikan bahwa data yang akan dianalisis memiliki distribusi normal. Maka dari itu, penting untuk melakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tim putra ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal, dengan jumlah sampel secara keseluruhan yaitu 24 peserta. Penelitian ini diberikan perlakuan treatment kepada sampel yang sudah dibagi ke dalam kelompok eksperimen *Small Sided Games* dan *Rondo*, latihan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan passing pada peserta ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal. Keseluruhan pada kegiatan ini melalui 3 tahapan, yaitu tahap pertama dilakukannya *Pretest* untuk mengetahui hasil awal passing menggunakan instrumen tes ketepatan passing dengan media target gawang kecil. Pada hasil *Pretest* ini digunakan untuk membagi sampel kedalam 2 kelompok yaitu dengan teknik ordinal pairing. Tahapan kedua yaitu dengan diberikannya program latihan *Small Sided Games* dan latihan *Rondo* sebanyak 12 kali pertemuan latihan. Tahap ketiga yaitu posttest agar dapat mengetahui hasil passing dari sampe yang telah mengikuti program latihan tersebut.

Uji Prasyarat

Uji nomalitas dilakukan untuk menentukan apakah variable-variabel dalam penelitian

memiliki distrtribusi yang norml atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Shapiro Wilk, untuk menghitung uji normalitas peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak komputer SPSS 22. Hasil dari uji ini disajikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest SSG</i>	0,063	Normal
<i>Potsetst SSG</i>	0,059	Normal
<i>Pretest Rondo</i>	0,059	Normal
<i>Posttest Rondo</i>	0,105	Normal

Berdasarkan hasil tabel 2 di atas, terlihat bahwa semua data memiliki nilai p (sig.) yang lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data dapat dilanjutkan.

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel, yaitu apakah varians sampel yang diambil dari populasi seragam atau tidak. Jika nilai $p > 0.05$, maka tes dianggap homogen, sedangkan jika nilai $p < 0.05$, maka tes dianggap tidak homogen. Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok	L	F	Sig	Ket.
Small Sided Games Rondo	0,185	5,899	0,906	Homogen

Berdasarkan tabel 3 di atas terdapat nilai *Pretest* dan posttest nilai sig. $0,906 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena itu data bersifat homogen, maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Hipotesis

Dalam pengujian data penelitian ini menggunakan uji-t, hal tersebut untuk mengetahui perhitungan dari hasil *Pretest* dan *Post Test* ketepatan passing. Hasil analisis berdasarkan data *Pretest* dan *Post Test* yaitu:

Tabel 4. Uji t *Paired sample t test*

Kelompok	Mean	Paired Sample T test		
		Sig.	Selisih	%
<i>Pretest Small Sided Games</i>	4,58	0,000	1,84	40,17
<i>Posttest Small Sided Games</i>	6,42			

Menunjukkan hasil *Pretest* dan *Post Test* kelompok *Small Sided Games* didapat nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$. Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan hasil yang signifikan pada *Pretest* dan *Post Test* ketepatan passing kelompok latihan *Small Sided Games*. Dapat disimpulkan yang didapat yaitu adanya pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan ketepatan passing pada peserta ekstrakurikuler.

Dalam pengujian data penelitian ini menggunakan uji-t, hal tersebut untuk mengetahui perhitungan dari hasil *Pretest* dan *Post Test* ketepatan passing. Hasil analisis berdasarkan data *Pretest* dan *Post Test* yaitu :

Tabel 5. Uji t *Paired sample t test*

Kelompok	Mean	Paired Sample T test		
		Sig.	Selisih	%
<i>Pretest Rondo</i>	4,42	0,001	0,91	20,59
<i>Posttest Rondo</i>	5,33			

Menunjukkan hasil *Pretest* dan *Post Test* kelompok *Small Sided Games* didapat nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.001 atau <0.05 . Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa adanya perbedaan hasil yang signifikan pada *Pretest* dan *Post Test* ketepatan passing kelompok latihan *Rondo*. Dapat disimpulkan yang didapat yaitu adanya pengaruh latihan *Rondo* terhadap

kemampuan ketepatan passing pada peserta ekstrakurikuler.

Dalam pengujian data penelitian ini menggunakan uji-t, hal tersebut untuk mengetahui perhitungan dari hasil *Pretest* dan *Post Test* ketepatan passing. Hasil analisis berdasarkan data *Pretest* dan *posttest* yaitu :

Tabel 6. Uji t *independent samplet test posttest*

Kelompok	Mean	Independent T test		
		Sig.	Selisih	%
<i>Posttest Small Sided Games</i>	6,42	0,043	1,09	20,45
<i>Posttest Rondo</i>	5,33			

Dari hasil uji independet sample t-test dapat dilihat bahwa t hitung 2,148 dan t tabel 2,074 dengan nilai sig sebesar 0,43. Oleh karena t hitung > t tabel ($2,148 > 2,074$), dan nilai sig $0,043 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “latihan *Small Sided Games* lebih efektif terhadap ketepatan passing peserta ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal dibandingkan dengan latihan *Rondo*”. Artinya latihan *Small Sided Games* lebih baik untuk diterapkan karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing peserta ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari analisis uji t yang telah dilakukan maka diketahui beberapa hal untuk menyimpulkan apakah ada suatu peningkatan pada kemampuan ketepatan passing ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal setelah mengikuti metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Rondo* selama 12 pertemuan, hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut :

1. Melalui hasil analisis data setelah diterapkannya latihan *passing* menggunakan metode latihan *Small Sided Games*, maka diperoleh hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap hasil kemampuan ketepatan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal dengan rata-rata skor yang diperoleh adalah 6.42 dengan kenaikan persentase 40.17%. Menurut guntur dalam jurnal (Roni et al., 2018) Metode latihan small-sided games selalu mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Dengan menggunakan metode ini, waktu pelatihan akan menjadi lebih efisien.
2. Melalui hasil analisis data setelah diterapkannya latihan *passing* menggunakan metode latihan *Rondo*, maka diperoleh hipotesis awal yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *Rondo* terhadap hasil kemampuan ketepatan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal dengan rata-rata skor yang diperoleh adalah 5.88 dengan kenaikan persentase 20.59%. Menurut sunarno dalam jurnal (Sitompul et al., 2024) permainan *Rondo* ; 1. Melatih tehnik dasar, 2. Melatih mengambil Keputusan, 3. Membangun kerjasama tim, 4. Dapat meningkatkan *Ball Possession*. Sedangkan prinsip latihan *Rondo* biasa menggunakan pola 4 vs 2, dengan 4 pemain di luar dan 2 pemain di dalam.
3. Berdasarkan hasil penelitian pada pengujian hipotesis ketiga yang membandingkan latihan *Small Sided Games* dan latihan *Rondo* terhadap ketepatan *passing*, ditemukan bahwa kedua latihan memberikan pengaruh yang signifikan. Namun, jika dilihat dari perbedaan rata-rata hasil posttest, kelompok yang menggunakan

metode latihan *Small Sided Games* menunjukkan peningkatan sebesar 6,42, sedangkan kelompok yang menggunakan metode latihan *Rondo* menunjukkan peningkatan sebesar 5,33. Dengan demikian, terdapat selisih 1,09 yang menunjukkan bahwa kelompok *Small Sided Games* memiliki rata-rata hasil yang lebih tinggi.

Small Sided Games adalah model latihan yang dianggap efektif untuk meningkatkan kinerja kognitif atlet futsal. Metode latihan ini melibatkan permainan di lapangan yang lebih kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Hal ini meningkatkan frekuensi kontak bola dengan atlet dan memperbaiki kemampuan pengambilan keputusan karena melibatkan pola gerakan yang mirip dengan pertandingan sebenarnya (Bujalance-Moreno et al., 2019). SSG tidak hanya melibatkan pergerakan, tetapi juga mencakup aspek yang mendukung kemampuan pemain secara fisik, teknik, dan taktik. Hal ini sesuai dengan tuntutan yang harus dipenuhi oleh setiap pemain, yang dapat dicapai dengan variasi jumlah pemain, ukuran lapangan, tujuan dan aturan yang digunakan. Contohnya adalah format 4v2, 4v3, dan 4v4 dalam SSG (Sarmiento & Clemente, 2018). Hal ini sejalan dengan pernyataan oleh (Fitrian, 2022) efek yang diberikan dalam menerapkan latihan *Small Sided Games* lebih baik karena metode ini memberi stimulus kepada pemain yang menyerupai permainan sebenarnya. Dengan memperkecil ukuran lapangan dan mengurangi jumlah pemain, metode ini memungkinkan pemain lebih banyak berinteraksi dengan bola, lebih aktif dalam permainan, dan umumnya lebih disukai oleh pemain. Selain itu, dalam metode *Small Sided Games*, pemain dituntut untuk

berkonsentrasi tinggi dalam melakukan operan, baik untuk bertahan maupun menyerang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian metode latihan *Small Sided Games* lebih baik untuk meningkatkan kemampuan hasil ketepatan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal MAN Kota Tegal, dibandingkan menggunakan metode latihan *Rondo*. Itu dikarenakan hasil rata-rata *Post Test* pada latihan *Small Sided Games* lebih tinggi nilai rata-rata skor sebesar 6,42 dengan kenaikan persentase 40,17% daripada hasil rata-rata *Post Test* pada latihan *Rondo* dengan rata-rata skor 5,33 dengan kenaikan persentase 20,59%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Surya, H., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahragasasasasasa (SENALOG)*, 2(1), 21–24. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/587>
- Akmal Istighfar. (2020). Peningkatan Kemampuan Passing Bola Melalui Latihan Kucing – Kucingan Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang. *journal STAND : Sports Teaching and Development*, 1(1), 56-62. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2328>
- APRILIYANTO, R. (2019). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal Dan Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(01), 56. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i01.414>
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 921–949. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>
- Denhas, J. S., & Wahadi. (2021). Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga Futsal SMA Negeri di Kota Semarang Tahun 2020. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(1), 51–56. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 143–155. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Fitrian, Z. A. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games Dan Latihan Rondo Terhadap Ketepatan Passing Pada Pemain Klub Futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50–58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>
- Gafar, M. A., . T., & Nugroho, A. (2024). Effect of small side game training, small side game combined training program with plyometric and age on muscle power, agility and football skills. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(1), 18–21. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11.i1a.3187>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53.
- Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal pada Klub Danutama FC di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 294–301. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49953>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28-38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Praniata, A. R., Kridasuwarto, B., & Puspitorini, W. (2019). Model Latihan Passing Futsal Berbasis Small Sided Games Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas. *Journal Sport Area*, 4(1), 191. <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/2364>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-

- Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Ratri, N. M., & Yuwono, C. (2023). Analisis Passing dan Shooting Tim Futsal Putri Venus Bintang Manis Angels pada Pertandingan Liga Nusantara Jawa Tengah Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 550–556. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.54863>
- Roni, R., Risyanto, A., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Mahardika FC. *Biomatika*, 4(2), 218–226.
- Sarmiento, H., & Clemente, F. M. (2018). *Small Sided Games in soccer-A Systematic Review Running title: Soccer literature review 5*.
- 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/jpkrr/article/view/1066>
- Sugiyono. (2019). *METOFDE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF*.
- Suyatmin, S., Anggorowati, K. D., & Rudiansyah, E. (2023). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Ketepatan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(1), 31–37. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v10i1.988>
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Wahyu & Sudarmono M (2023). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Article History. *Pengaruh Latihan Passing Target Gawang Kecil Dan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola Di Tim ASPAC FC Pakintelan Gunung Pati*, 5(1), 130–135. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>