

## PERBANDINGAN LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *RONDO* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* DAN *CONTROL* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB SSS SEMARANG

Cahyo Nugroho

[cahyonugroho.cn5@gmail.com](mailto:cahyonugroho.cn5@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The background of this research is based on the lack of passing and control skill and the lack of variety in training at SSB SSS Semarang. this study aims to find out which exercises are more effective between small sided games and rondo exercises in improving passing and control skill at SSB SSS Semarang. This research method is quantitative with Pretest-Posttest Control Group design. The data analysis technique in this study used the normality test, the hypothesis test used the paired sample test which was processed with the help of the spss 25 application. The population in this study were all 12 year old SSB SSS Semarang. the sampling technique is total sampling. The mean result of the pretest from the small sided games group is 7.83 and the posttest is 10, there was increase 2,167 and for the value of sig(2-tailed)= 0,003. Meanwhile the mean result of the pretest rondo group is 8.83 and the posttest is 10.83 there was increase 2 and for the value of sig(2-tailed)=0,041. The conclusion of the study is small sided games exercises is better to improve passing and control skill at SSB SSS Semarang. Small sided games exercises is more effective because this exercises the players get a situation almost the same as the real match.*

**Keywords:** *small sided games exercises, rondo exercises, soccer.*

### Abstrak

Penelitian di latar belakang oleh kemampuan *passing* dan *control* yang kurang, dan kurangnya variasi dalam program latihan di SSB SSS Semarang. Tujuan dari penelitian mencari tahu latihan yang lebih baik antara latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan *Pretest-Posttest Control Group design*. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji hipotesis dengan uji *paired sample test* yang diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 25. Populasi penelitian adalah seluruh pemain SSB SSS Semarang KU-12 tahun. Pengambilan sampel dengan cara *total sampling*. Hasil *mean* dari kelompok *small sided games pretest* adalah 7,83 dan *posttest* adalah 10, terdapat kenaikan sebesar 2,167 dan untuk nilai sig(2-tailed) = 0,003. Sedangkan hasil *mean* kelompok *rondo pretest* adalah 8,83 dan *posttest* adalah 10,83, terdapat kenaikan sebesar 2 dan untuk nilai sig(2-tailed) = 0,041. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan *small sided games* sedikit lebih efektif dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang. Latihan *small sided games* lebih efektif karena dalam latihan ini pemain mendapatkan situasi yang hampir sama dengan pertandingan sesungguhnya.

**Kata kunci:** latihan *small sided games*, latihan *rondo*, Sepakbola

## PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan yang mayoritas permainanannya dilakukan dengan menggunakan kaki, dalam hal ini hanya kiper (penjaga gawang) yang boleh memegang bola dengan menggunakan tangan, pemain yang lainnya hanya boleh memegang bola ketika lemparan dalam. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan sepakbola memiliki 2 tujuan yang pertama sebagai sarana hiburan yang kedua sebagai sarana meraih prestasi baik sebagai individu maupun tim.

Menurut (Luxcuber, 2004) menyatakan permainan sepak bola dilakukan oleh dua tim yang dengan terdiri dari 11 pemain. Masing-masing tim berusaha menjebol gawang lawan dan mempertahankan gawang. Selain itu tujuan lain dari sepakbola yaitu sarana hiburan dan pendidikan.

(Rohim, 2008) menyatakan jika sepakbola adalah permainan yang mudah dijumpai di desa maupun di kota-kota besar. Semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga wanita menyukai sepakbola.

Berdasarkan pendapat (Sumpeno, 2010) bahwa sepakbola merupakan jenis olahraga yang populer di Dunia. Semua Negara mengenal permainan ini, sehingga masing-masing Negara pasti menyelenggarakan liga sepakbola. Lebih lanjut ia menyatakan bahwa setiap pemain mengetahui peraturan dan menjunjung tinggi sportivitas baik secara individu maupun dalam tim.

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola antara lain *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Teknik dasar harus dikuasai supaya dapat memainkan sepakbola dengan baik dan dapat mencapai tujuan dari permainan sepakbola.

*Passing* (mengumpan) adalah teknik dasar yang digunakan untuk memindahkan bola ke teman yang lainnya. Menurut (Mielke, 2007) *passing* merupakan cara untuk mengubah momen dari pemain ke pemain yang lainnya. Sedangkan menurut (Luxcuber, 2004) *passing* yaitu ketrampilan mengoper bola yang paling awal dan harus dipelajari terlebih dahulu, teknik

mengoper bola (*passing*) yang paling dasar adalah menggunakan kaki bagian dalam untuk mendorong bola.

*Control* (*stopping/menghentikan bola*) dapat dikatakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena sangat berguna untuk mengatur tempo, dan memudahkan dalam mengambil keputusan yang akan diambil selanjutnya. Sedangkan menurut (Herdiansyah et al., 2010) menghentikan bola (*control*) penggunaannya bersamaan dengan teknik dasar yang lainnya. Lebih lanjut tujuan dari menghentikan bola yaitu untuk membelokkan lanjut bola, mengatur tempo permainan, dan memudahkan untuk mengambil keputusan selanjutnya. (Mielke, 2007) berpendapat *control* adalah salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan dalam pertandingan. *Control* terjadi ketika seseorang pemain menerima bola kemudian menghentikan bola.

SSB SSS Semarang merupakan sekolah sepakbola yang berada di kota Semarang. SSB SSS Semarang adalah salah satu SSB yang tertua di Semarang karena SSB ini dibentuk pada saat masa perjuangan yaitu pada tahun 1928, banyak pemain profesional yang dulunya menimba ilmu di SSB SSS Semarang.

Sebelum dilakukan penelitian terlebih dahulu melakukan observasi, berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti menemukan masalah bahwa kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang masih kurang baik, dan tidak banyak variasi latihan yang diberikan oleh pelatih dalam mengatasi kurangnya kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi pelatih maupun pemain, peneliti memberikan saran dengan memberikan latihan *small sided games* dan *rondo* diharapkan saran tersebut dapat memberikan solusi dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* bagi pemain SSB SSS Semarang yang kemampuan *passing* dan *control*nya belum baik.

Dengan demikian peneliti melakukan penelitian dengan tema “Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pada permainan

sepakbola di SSB SSS Semarang”

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara dalam mendapatkan data secara ilmiah dengan fungsi dan maksud yang diinginkan ungkap (Sugiyono, 2017). Metode kuantitatif digunakan oleh peneliti. (Sugiyono, 2017) mentafsirkan jika metode kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan pada sampel tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menjalankan dan menguji hipotesis yang ditentukan.

Peneliti menggunakan penelitian jenis kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian eksperimen dengan konsep “*Pretest-Posttest Control Group design*” digunakan oleh peneliti yang berarti ada dua kelompok, lalu dilakukan *pretest* dan *posttest* digunakan untuk mendapatkan data kondisi awal dan juga kondisi akhir (Sugiyono, 2017).

(Sugiyono, 2017) Memaparkan bahwa “Populasi dikatakan sebagai keseluruhan yang baik berupa subjek maupun objek dengan memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan menetapkan kesimpulan”. Peneliti menetapkan populasi yaitu kelompok umur 12 tahun di SSB SSS Semarang. Setelah peneliti mengetahui banyaknya populasi langkah selanjutnya adalah menetapkan sampel yang akan diteliti. Perwakilan dari suatu populasi yang diteliti merupakan sampel ujar (Arikunto, 2019). Teknik *total sampling* digunakan oleh peneliti yang bermakna seluruh anggota populasi ditetapkan sebagai sampel. Maka pada Ordinal pairing menggunakan pola A-B-B-A digunakan oleh peneliti dalam mengelompokkan sampel menjadi 2, Hariyadi dalam Wardhana (2014: 32) memaparkan bahwa ordinal pairing dengan pola A-B-B-A bertujuan agar kedua kelompok memiliki kemampuan yang setara (*equivalent*).

Observasi-*pretest-treatment-posttest* digunakan sebagai cara dalam pengumpulan data. Sedangkan untuk mendapatkan data untuk *pretest* dan juga *posttest* peneliti menggunakan instrumen tes keterampilan sepakbola *passing-control*.

Analisis data adalah rangkaian pengamatan tentang sesuatu variabel yang diambil dari data

ke data dan disusun berdasarkan urutan terjadinya kemudian menjadi data statistik. Statistik deskriptif digunakan dalam proses analisis data, dalam mencari data menggunakan statistik, penyajian data dan menetapkan nilai. Pembahasan karena permasalahan yang diidentifikasi harus dipahami sebagai data. Uji prasyarat yang dipakai yaitu analisis uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

## HASIL PENELITIAN

*Small Sided Games* adalah bentuk latihan yang dimainkan di lapangan kecil dengan tujuan untuk memainkan bola dengan baik dan meningkatkan teknik dasar permainan sepakbola baik *passing*, *control*, maupun *dribbling*, untuk aturan dalam latihan *small side games* adalah modifikasi dari permainan sepakbola. (Goodman, 2004) *Small side games* adalah latihan yang dimainkan di lapangan kecil dengan lebih sedikit orang dibandingkan pertandingan sesungguhnya yaitu 3 melawan 3, dan 4 melawan 4, metode yang sangat sesuai dalam memperbaiki keahlian baik teknik maupun skill serta kecerdasan bermain seperti dalam membaca permainan serta mengambil keputusan.

*Rondo* atau biasanya dapat disebut dengan kucing-kucingan, latihan ini biasanya dilakukan dengan cara berkelompok dengan salah satu kelompok memiliki jumlah pemain yang lebih banyak dibandingkan kelompok yang lain. Menurut artikel (Agusta & Agus, 2020) berpendapat jika metode latihan *rondo* yaitu metode yang menggunakan lingkaran dengan beberapa pemain dengan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran. Bentuk latihannya yaitu para pemain yang berada di luar lingkaran berupaya untuk menguasai bola dengan cara memindahkan bola satu sama lain.

Secara garis besar tujuan dari latihan adalah membantu pelatih ataupun dan sebagainya untuk mengaplikasikan keahlian secara konsep dan juga keahlian dalam proses menggali kapasitas atlet dalam pencapaian puncak prestasinya (Syahroni et al., 2020). Tujuan latihan dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola yaitu *passing* dan *control*. Untuk mencapai tujuan latihan tersebut peneliti berkeinginan menerapkan latihan *small sided games* dan *rondo* di SSB SSS Semarang. Sampel dikelompokkan menjadi 2 oleh peneliti antara kelompok latihan *small sided games* dan kelompok latihan *rondo*. Data yang diperoleh berupa data *pretest*

(test awal) kemampuan *passing* dan *control* kemudian diberikan *treatment* sebanyak 12 kali berupa masing-masing kelompok yaitu latihan *small sided games* dan juga latihan *rondo*, kemudian setelah *treatment* adanya pengambilan data *posttest* (test akhir).

Tabel 1 Data hasil *pretest* dan *posttest* latihan *Small Sided Games*

NAMA	Pretest			Posttest		
	Kaki		Jumlah	Kaki		Jumlah
	KI	KA		KI	KA	
SATRIA	6	4	10	8	4	12
KAMAL	3	5	8	4	5	9
RIDA	3	5	8	4	6	10
BAIM	3	4	7	4	7	11
SATRIO	2	3	5	3	4	7
VERANO	3	6	9	4	7	11

(Sumber : Hasil penelitian 2022)

Pada tabel 1 diatas merupakan data yang diperoleh peneliti berupa data *pretest* (test awal) dan juga data setelah diberikan *treatment* latihan *small sided games* sebanyak 12 kali pertemuan yaitu data *posttest* (test akhir)

Tabel 2 Data hasil *pretest* dan *posttest* latihan *rondo*

NAMA	Pretest			Posttest		
	Kaki		Jumlah	Kaki		Jumlah
	KI	KA		KI	KA	
Andra	5	7	12	7	10	17
Dzaki	5	4	9	6	4	10
Daffa	4	6	10	4	8	12
David	5	5	10	5	8	13
Sadad	2	6	8	2	6	8

Fahmi	1	3	4	2	3	5
-------	---	---	---	---	---	---

(Sumber : Hasil penelitian 2022)

Pada tabel 2 diatas merupakan data yang diperoleh peneliti berupa data *pretest* (test awal) dan juga data setelah diberikan *treatment* berupa latihan *rondo* sebanyak 12 kali pertemuan yaitu data *posttest* (test akhir).

Tabel 3 Deskripsi hasil *pretest* dan hasil *posttest* latihan *Small Sided Games*

Deskripsi	Pretest	Posttest
Mean	7,83	10
Variance	2,967	3,200
Std deviation	1,722	1,789
Max	10	12
Min	5	7

(Sumber : Hasil penelitian 2022)

Berdasarkan hasil deskripsi pada latihan *small sided games* data pada tabel 3 diperoleh *mean* (rata-rata) untuk hasil *pretest* (test awal) pada kemampuan *passing* dan *control* 7,83 dengan *varians* data sebnilai 2,967. Simpangan baku (std.deviation) senilai 1.722. Nilai *maximum* kemampuan *passing* dan *control* 10. Nilai *minimum* kemampuan *passing* dan *control* 5. Sedangkan *mean* (rata-rata) untuk hasil *posttest* (test akhir) pada kemampuan *passing* dan *control* senilai 10,00 dengan *varians* data senilai 3,200 Simpangan baku (std.deviation) 1,789. Nilai *maximum* kemampuan *passing* dan *control* 12. Nilai *minimum* kemampuan *passing* dan *control* 7.

Tabel 4 Deskripsi hasil *pretest* dan *posttest* latihan *rondo*



Deskripsi	Pretest	Posttest
Mean	8,83	10,83
Variance	7,367	17,367
Std deviation	2,714	4,167
Max	12	17
Min	4	5

(Sumber : Hasil penelitian 2022)

Berdasarkan hasil deskripsi pada latihan *rondo* data pada tabel 4 diperoleh mean (rata-rata) untuk hasil pretest (test awal) pada kemampuan passing dan control 8,83 dengan varians data sebesar 7,367 Simpangan baku (std.deviation) sebesar 2,714 nilai maximum kemampuan passing dan control 12. Nilai minimum kemampuan passing dan control 4. Sedangkan mean (rata-rata) untuk hasil posttest (test akhir) pada kemampuan passing dan control sebesar 10,83 dengan varians sata sebesar 17,367 Simpangan baku (std.deviation) 4,167. Nilai maximum kemampuan passing dan control 17. Nilai minimum kemampuan passing dan control 5.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan hasil uji normalitas Aysmp.sig (2-tailed) data pretest passing dan control sebelum diberikan latihan small sided games dengan nilai Aysmp.sig (2-tailed) sebesar 0,830. Sedangkan untuk data posttest passing dan control setelah diberikan latihan small sided games dengan nilai Aysmp.sig (2-tailed) sebesar 0,607. Semua data memiliki nilai Aysmp.sig (2-tailed)  $> \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Peneliti juga mendapatkan data pretest passing dan control sebelum diberikan latihan rondo dengan nilai Aysmp.sig (2-tailed) sebesar 0,445. Sedangkan untuk data posttest passing dan control setelah diberikan latihan rondo dengan nilai Aysmp.sig (2-tailed) sebesar 0,998. Semua data memiliki nilai Aysmp.sig (2-tailed)  $> \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa data hasil pretest dan posttest kemampuan passing dan control dengan latihan small sided games maupun dengan latihan rondo di SSB SSS Semarang

berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

Langkah selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan cara paired sample t-test menggunakan data hasil pretest (tes awal) sebelum diberikan treatment dan data hasil posttest (test akhir) setelah diberikan treatment sebagai berikut. Dengan kriteria pengujian :Jika nilai  $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$  dan  $\text{Sig. (2-tailed)} < \alpha$  (0.05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jika nilai  $|t_{hitung}| < |t_{tabel}|$  dan  $\text{Sig. (2-tailed)} > \alpha$  (0.05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Untuk hasil perbedaan pretest dan posttest kemampuan passing dan control dengan latihan small sided games diperoleh menunjukkan nilai sig (2- tailed)=0,003 < (0,05) yang berarti bahwa  $H_a$  diterima dengan kesimpulan Adanya pengaruh latihan small sided games terhadap upaya meningkatkan kemampuan passing dan control di SSB SSS Semarang. Sedangkan untuk hasil perbedaan pretest dan posttest kemampuan passing dan control dengan latihan rondo diperoleh menunjukkan nilai sig (2- tailed)=0,041 < (0,05) yang berarti bahwa  $H_a$  diterima dengan kesimpulan adanya pengaruh latihan rondo terhadap upaya meningkatkan kemampuan passing dan control di SSB SSS Semarang.

Selain itu peneliti mendapatkan data sebelum (pretest) diberikan latihan dan sesudah (posttest) diberikan latihan. Untuk kelompok yang diberikan latihan small sided games peneliti mendapatkan data mean (rata-rata) sebelum (pretest) dilakukan latihan yaitu sebesar 7,833 dan setelah (posttest) diberikan latihan small sided games sebanyak 12 kali pertemuan yaitu sebesar 10,0, yang berarti terdapat kenaikan mean (rata-rata) 2,167. Sedangkan untuk kelompok yang diberikan latihan rondo peneliti mendapatkan data mean (rata-rata) sebelum (pretest) dilakukan latihan yaitu sebesar 8,83 dan setelah (posttest) diberikan latihan rondo sebanyak 12 kali pertemuan yaitu sebesar 10,83, yang berarti terdapat kenaikan mean (rata-rata) 2,000.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, latihan small sided games lebih baik dibandingkan latihan rondo. Latihan small sided games sedikit lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan passing dan control dibandingkan dengan latihan rondo, hal ini disebabkan karena dalam latihan small sided games pemain SSS SSS Semarang mendapat tekanan yang lebih tinggi hal ini bisa menjadi salah satu penyebab meningkatnya kemampuan passing maupun control karena secara tidak sadar pemain harus mempunyai passing dan control yang lebih baik supaya

dapat terus memainkan bola dengan baik di lapangan yang kecil, selain dapat meningkatkan kemampuan passing dan control secara tidak langsung latihan small sided games mendorong pemain untuk memiliki kecerdasan dalam bermain sepakbola dalam hal ini pengambilan keputusan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Bedasarkan hasil penelitian “Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang”. Maka dapat diambil kesimpulan dari kelompok latihan *small sided games* dan kelompok latihan *rondo* setelah diberikan latihan (*treatment*) sebanyak 12 kali sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh lebih baik setelah diberikan latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang.
2. Adanya pengaruh lebih baik setelah diberikan latihan *rondo* terhadap kemampuan *passing* dan *control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang.
3. Latihan *small sided games* lebih baik dibandingkan latihan *rondo* dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang.

Bedasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti menyarankan beberapa hal antara lain :

1. Bagi pemain yang kemampuan passing dan control kurang baik, dapat dilatih dan ditingkatkan dengan cara berlatih secara rutin, salah satunya dengan menggunakan small sided games.
2. Bagi pembina ataupun pelatih dapat memberikan metode latihan dengan variasi latihan yang berbeda, seperti menggunakan *small sided games* maupun *rondo*, dengan harapan pemain mempunyai kemampuan bermain sepakbola dengan baik sehingga bisa dimaksimalkan pada saat pertandingan ataupun dalam meraih kesuksesan di level profesional.
3. Latihan *small sided games* dan *rondo* juga sangat efektif karena dapat meningkatkan kemampuan bermain bola yang baik jadi sangat cocok diterapkan di

level mana saja.

4. Bagi peneliti di masa yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, A., & Agus, A. (2020). PENGARUH METODE LATIHAN EL RONDO TERHADAP KETERAMPILAN SHORT PASSING PEMAIN SEPAKBOLA IPPKM Abstract. *Journal of Stamina*, 53(9), 31–39. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i1.481>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Danurwindo, Ganesha, P., Barry, S., & Luka, P. J. (2014). *Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia*. Menara Mandiri.
- Goodman, T. (2004). *Pelatihan usia muda penuh gairah* (13 Februari).
- Herdiansyah, Nurasyifa, W., & Kalimatusa'diah, W. (2010). *Mari Belajar Sepakbola*. Regina Eka Utama.
- Luxcuber, J. (2004). *Sepak Bola*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Rohim, A. (2008). *Bermain Sepakbola*. Aneka Ilmu Semarang.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. CV.ALFABETA.
- Sumpeno, J. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (hal. 2). CV. Teguh Karya.
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2020). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 4(2), 85–90. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n2.p85-90>