

Pengaruh Latihan Permainan Rondo dan *Small Sided Game* terhadap Keterampilan *Passing* Pemain Futsal

Benedictus Pio Prasetyajati^{1✉}, Andri Arif Kustiawan¹, Agus Pribadi¹, Bimo Alexander¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author*

Email: benedictuspio3@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-05-18
Direvisi: 2026-06-02
Diterima: 2026-06-11
Diterbitkan: 2026-06-16

Keywords:

rondo; small side game; training; futsal passing

Abstract

This research was oriented to test the effectiveness of cat and mouse games and small field games (SSG) for the ball passing ability of extracurricular male futsal athletes at SMK Negeri 9 Surakarta. A quantitative approach with an experimental method through a two group design, namely the initial data collection method and final data collection method. The research sample involved 24 extracurricular participants who were evenly distributed in rondo and SSG games. Data measurement was carried out using the Futsal Basic Sports Skills Test (TKDO) passing test instrument, Data analysis answered that the rondo game intervention had a significant impact on improving passing skills ($t_{count} = -29,000$; $p < 0.05$). Similar results were also found in the SSG group which showed a significant effect on passing ability ($t_{count} = -29,712$; $p < 0.05$). The rondo group recorded a percentage increase of 26.01%, while the SSG group experienced an increase of 22.75%. Based on this comparison, it can be concluded that the rondo game practice answers more questions than small-sided games to determine the improvement in passing of extracurricular male futsal players at SMK Negeri 9 Surakarta.

Kata Kunci:

latihan; rondo; *small side game*; *passing* futsal

Penelitian ini diorientasikan untuk menguji efektivitas permainan kucing kucingan dan permainan lapangan kecil (SSG) untuk kemampuan mengumpan bola atlet futsal putra ekstrakurikuler SMK Negeri 9 Surakarta. Pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui rancangan dua kelompok yaitu metode pengambilan data awal dan pengambilan data akhir. Sampel penelitian melibatkan 24 peserta ekstrakurikuler yang didistribusikan secara merata di permainan rondo dan SSG. Pengukuran data dilakukan menggunakan instrumen tes passing Tes Keterampilan Dasar Olahraga (TKDO) Futsal, yang selanjutnya dianalisis melalui Analisis data untuk menjawab intervensi permainan rondo berdampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing ($t_{hitung} = -29.000$; $p < 0.05$). Hasil serupa juga ditemukan pada kelompok SSG yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kemampuan passing ($t_{hitung} = -29.712$; $p < 0.05$). Kelompok permainan rondo mencatatkan persentase peningkatan sebesar 26.01%, sementara kelompok SSG mengalami peningkatan sebesar 22.75%. Berdasarkan komparasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan rondo menjawab pertanyaan yang sangat menjawab daripada dengan small-sided games untuk mengetahui peningkatan passing pemain futsal putra ekstrakurikuler SMK Negeri 9



✉ **Alamat korespondensi:**

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

How to cite:

Prasetyajati, B. P., Kustiawan, A. A., Pribadi, A., & Alexander, B. (2026). Pengaruh Latihan Permainan Rondo dan Small Sided Game terhadap Keterampilan Passing Pemain Futsal. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 697-702. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1168>

PENDAHULUAN

UU RI no 11 tahun 2022 tentang olahraga yang mengartikan olahraga sebagai proses terstruktur dalam melibatkan aspek raga, pikiran, dan jiwa untuk membina potensi biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Tren olahraga futsal saat ini menunjukkan pertumbuhan yang sangat signifikan di berbagai lapisan masyarakat, baik di ranah publik, akademis, maupun profesional. Olahraga ini telah mengalami pergeseran fungsi dari pemanfaatan waktu luang menuju orientasi prestasi pada level regional, nasional, hingga global. Pelaksanaan kompetisi yang terstruktur secara masif menjadi langkah strategis dalam memicu peningkatan prestasi atlet (Hidayat & Saputra, 2021). Kebutuhan mendesak terhadap akurasi umpan ini menegaskan pentingnya implementasi metode latihan yang sistematis demi mengoptimalkan performa atlet secara menyeluruh (Milanez et al., 2011).

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

Berdasarkan observasi pada ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 9 Surakarta, kemampuan *Passing* pemain masih belum optimal. Hal tersebut terlihat dari kurang akuratnya umpan, lemahnya penguasaan bola, dan sering terjadinya kesalahan *Passing* saat permainan berlangsung. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai

pengaruh latihan permainan rondo dan *Small Sided Game* terhadap keterampilan *Passing* pemain futsal putra ekstrakurikuler SMK Negeri 9 Surakarta.

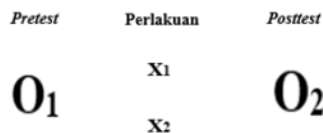
METODE

Metode dan desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah *two groups pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2015).

Tahap awal penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest* guna memetakan kompetensi awal para pemain sebelum menerima program latihan. Langkah berikutnya adalah membagi sampel secara merata menjadi dua kelompok eksperimen: kelompok pertama (Kelompok A) dilatih dengan metode latihan rondo, dan kelompok kedua (Kelompok B) dilatih menggunakan metode *small sided game*. Intervensi fisik ini diterapkan secara intensif selama 16 kali tatap muka. Begitu program latihan selesai secara keseluruhan, evaluasi akhir atau posttest dilakukan pada kedua kelompok tersebut lewat instrumen tes *passing* TKDO Futsal (Kustiawan et al., 2024).

Proses adaptasi jasmani terhadap sebuah program latihan memerlukan waktu yang cukup, yaitu sekitar 6 hingga 8 minggu dengan frekuensi latihan 2 sampai 3 kali per minggu. Dengan demikian, sebuah program latihan yang dirancang untuk menghasilkan perubahan fisik maupun teknis yang terukur umumnya membutuhkan sekitar 12 hingga 18 sesi latihan agar adaptasi terjadi secara optimal (Bompa & Buzzichelli, 2019).



Gambar 1. Desain Penelitian (Sugiono, 2019)

Keterangan:

O1 : Pre-test keterampilan *Passing*

X1 : Treatment latihan rondo

X2 : Treatment *small side game*

O2 : Post-test keterampilan *Passing*

Dalam desain penelitian ini, tes awal (O1) bertujuan untuk mengukur kemampuan *passing* sebelum diberikan perlakuan, sedangkan tes akhir (O2) bertujuan untuk mengukur kemampuan *passing* setelah diberikan perlakuan. Hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan uji statistik

Partisipan

Keseluruhan peserta ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri 9 Surakarta dijadikan sebagai populasi penelitian. Sampel yang digunakan berjumlah 24 peserta, yang kemudian dibagi ke dalam dua kelompok penelitian dengan jumlah anggota yang sama, yaitu masing-masing 12 peserta

Instrumen

Peneliti menerapkan (TKDO) Futsal, yang difokuskan secara spesifik pada instrumen tes *passing*

Prosedur

Penelitian ini melibatkan seluruh peserta putra ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 9 Surakarta sebagai populasi. Sebanyak 24 pemain dipilih sebagai sampel dan selanjutnya dikelompokkan ke dalam dua kelompok dengan jumlah anggota yang sama, yaitu masing-masing 12 orang.

Dengan demikian, sebuah program latihan yang dirancang untuk menghasilkan perubahan fisik maupun teknis yang terukur umumnya membutuhkan sekitar 12 hingga 18 sesi latihan agar adaptasi terjadi secara optimal (Bompa dan Buzzichelli, 2019).

Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan uji homogenitas untuk memastikan kesamaan varians antar kelompok. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, sedangkan uji homogenitas menggunakan uji Levene pada taraf signifikansi 0,05.

Selanjutnya, pengujian pengaruh perlakuan dalam masing-masing kelompok dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan nilai keterampilan *passing* sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan. Setelah itu, independent sample t-test digunakan untuk menguji perbedaan pengaruh antara kelompok latihan permainan rondo dan kelompok *small sided games* (SSG). Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (p) < 0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan atau pengaruh yang signifikan.

Selain itu, untuk mengetahui besarnya peningkatan keterampilan *passing* pada masing-masing kelompok, dilakukan perhitungan persentase peningkatan (*gain percentage*) dengan membandingkan skor pretest dan posttest. Hasil perhitungan persentase peningkatan digunakan untuk memberikan gambaran mengenai efektivitas relatif dari masing-masing metode latihan yang diterapkan.

HASIL

Tabel 1. Hasil Kelompok Latihan Rondo

| No | Nama | Latihan Rondo | |
|----|----------------------------|---------------|----------|
| | | Pretest | Posttest |
| 1 | Zulfikar Rahmad Rifai | 22 | 27 |
| 2 | Misael | 20 | 25 |
| 3 | Syafiq Muzaimul | 16 | 21 |
| 4 | Novan Sryatama | 18 | 23 |
| 5 | Rifky Yuniar | 17 | 22 |
| 6 | Fachri Indra Fata | 22 | 28 |
| 7 | Moses Mbase Inou Balagiaze | 17 | 21 |
| 8 | Ilham Arif | 19 | 24 |
| 9 | Adam Nibras S | 20 | 25 |
| 10 | Muh Daffa Hafidz | 16 | 20 |

| | | | |
|----|------------------------|----|----|
| 11 | Zulfa Syarif Ramadhani | 19 | 23 |
| 12 | Ahmad Zainal A | 17 | 22 |

Berdasarkan data yang dihimpun, terdapat diferensiasi sebesar 4,8334 antara nilai pre-test (18,5833) dan post-test (23,4167, Melalui pengujian *paired sample t-test*, Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai thitung = -19.621. Karena $|-19.621| > 2.201$,

Fakta ini menegaskan bahwa stimulasi melalui permainan rondo berdampak positif secara signifikan terhadap penguasaan teknik passing. Hasil perhitungan tersebut diperoleh persentase perubahan sebesar 26.01%.

Tabel 2. Hasil Kelompok *Small Sided Game*

| No | Nama | Latihan <i>Small Sided Game</i> | |
|----|---------------------------|---------------------------------|----------|
| | | Pretest | Posttest |
| 1 | Thomas Putra W | 22 | 26 |
| 2 | Rasyid Prasetyo | 16 | 20 |
| 3 | Cristian Nicolas | 18 | 22 |
| 4 | Allmedia Natanael Muda | 22 | 27 |
| 5 | Ibrahim Kanahaya Adinata | 16 | 21 |
| 6 | Ilham Arif Qoirul Arba | 19 | 23 |
| 7 | Muhammad Husain Al Latif | 20 | 24 |
| 8 | Mohammad Septian Ramadhan | 23 | 28 |
| 9 | Raihan Febriansyah | 16 | 20 |
| 10 | Adnan Syahputra | 19 | 24 |
| 11 | Raufi Putra Pratama Ahmad | 22 | 26 |
| 12 | Putra Anugrah | 20 | 25 |

Pengambilan data kelompok permainan lapangan kecil atau SSG mengalami peningkatan keterampilan Passing. Hasil Jumlah tes awal sebesar 19.4167 kemudian mengalami kenaikan 23.8333 pada test akhir. dengan selisih kenaikann sebesar 4.4166. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai thitung sebesar -29.712 dengan signifikansi $0.000 < 0.05$. Dengan demikian terdapat pengaruh signifikan latihan *Small Sided Game* terhadap keterampilan Passing pemain futsal. Persentase peningkatan kelompok *Small Sided Game* sebesar 22.75%.

Perbandingan Kedua Kelompok

Berdasarkan hasil analisis persentase peningkatan diketahui bahwa kelompok latihan rondo memiliki persentase peningkatan sebesar 26,01%, sedangkan kelompok *permainan lapangan kecil atau SSG* sebesar 22.75%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama mampu meningkatkan keterampilan *passing* pemain futsal. Akan tetapi, latihan *rondo* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan *small side games*.

Tabel 3. Deskripsi Data Kelompok Latihan Rondo

| Variabel | Mean | Mean Different | Persentase Perubahan |
|-----------|---------|----------------|----------------------|
| Pre-test | 18.5833 | 4.8334 | 26.01% |
| Post-test | 23.4167 | | |

Tabel 4. Deskripsi Data Kelompok *Small Sided Game*

| Variabel | Mean | Mean Different | Persentase Perubahan |
|-----------|---------|----------------|----------------------|
| Pre-test | 19.4167 | 4.4166 | 22.75% |
| Post-test | 23.8333 | | |

PEMBAHASAN

Pengaruh Latihan Rondo terhadap Keterampilan *Passing*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan rondo memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* pemain futsal. Peningkatan tersebut dapat

dijelaskan melalui teori latihan dan pembelajaran gerak yang dikemukakan oleh beberapa ahli.

Menurut Luxbacher (2011), *passing* merupakan keterampilan dasar yang paling penting dalam permainan sepak bola karena memungkinkan tim mempertahankan

penguasaan bola dan membangun serangan secara efektif. Dalam futsal, kemampuan passing menjadi lebih penting karena ukuran lapangan yang lebih sempit menuntut pemain melakukan operan secara cepat dan akurat. Oleh karena itu, latihan yang berorientasi pada peningkatan passing sangat diperlukan untuk menunjang performa pemain.

Latihan rondo merupakan bentuk latihan penguasaan bola yang menekankan pada operan cepat, pergerakan tanpa bola, dan pengambilan keputusan. Menurut Cruyff (2012), rondo adalah inti dari permainan sepak bola karena di dalamnya terdapat unsur teknik, taktik, kecepatan berpikir, dan penguasaan bola. Melalui rondo, pemain belajar melakukan passing dengan akurat sambil menghadapi tekanan dari lawan, sehingga kemampuan passing berkembang dalam situasi yang menyerupai pertandingan sesungguhnya (Kustiawan, 2024).

Pengaruh Latihan *Small Side Game* terhadap Keterampilan *Passing*

Small Sided Games merupakan metode latihan yang memodifikasi permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dibandingkan permainan normal, seperti 2 lawan 2, 3 lawan 3, atau 4 lawan 4. Menurut Jeffreys (2013), SSG memungkinkan pemain memperoleh lebih banyak sentuhan bola, keterlibatan aktif dalam permainan, dan kesempatan melakukan pengambilan keputusan dibandingkan latihan teknik konvensional. Semakin sering pemain berinteraksi dengan bola, semakin besar peluang untuk meningkatkan keterampilan passing (Kustiawan et al., 2023).

Pendapat tersebut didukung oleh Carling et al., (2009) yang menyatakan bahwa latihan SSG mampu mengembangkan aspek teknis, taktis, dan fisik secara bersamaan. Dalam situasi permainan yang dipersempit, pemain dituntut untuk melakukan passing dengan lebih cepat karena tekanan lawan lebih sering terjadi. Kondisi ini membantu meningkatkan akurasi, kecepatan, dan ketepatan pengambilan keputusan saat melakukan operan (Kristi et al., 2025).

Perbandingan Pengaruh Latihan Permainan Rondo dan *Small Sided Game*

Berdasarkan hasil analisis persentase peningkatan, diketahui bahwa kelompok yang diberikan latihan permainan rondo mengalami peningkatan keterampilan passing sebesar 26,01%, sedangkan kelompok yang diberikan latihan Small Sided Game (SSG) mengalami peningkatan sebesar 22,75%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama efektif dalam meningkatkan

keterampilan passing futsal, namun latihan rondo memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan Small Sided Game.

Keunggulan latihan rondo dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan yang berfokus pada penguasaan bola dan frekuensi passing yang tinggi. Menurut Cruyff (2012), rondo merupakan inti dari permainan karena melatih kemampuan teknik, kecepatan berpikir, pengambilan keputusan, dan penguasaan bola secara bersamaan. Dalam latihan rondo, pemain terus melakukan operan di bawah tekanan lawan sehingga keterampilan passing berkembang melalui pengulangan yang intensif dan situasi permainan yang dinamis (Komaini & Rifki, 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan latihan permainan rondo dan *small sided games* (SSG) memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal putra SMK Negeri 9 Surakarta. Meskipun kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing*, latihan rondo menunjukkan tingkat peningkatan yang lebih besar dibandingkan metode SSG. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan rondo memiliki efektivitas yang lebih baik dalam mengembangkan keterampilan *passing* sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu strategi latihan yang direkomendasikan dalam program pembinaan futsal di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak yang terlibat terutama prodi ilmu keolahragaan UPY dan juga SMKN 9 Surakarta yang telah mengizinkan saya untuk penelitian.

REFERENSI

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). *Performance assessment for field sports*. Routledge.
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement, 21*(3).
- Cruyff, J. (2012). *My turn: The autobiography*. Pan Macmillan.
- Hidayat, T., & Saputra, D. (2021). Pengaruh metode latihan target terhadap hasil shooting futsal ekstrakurikuler SMA. *Jurnal Patriot, 3*(3), 250–259.
- Jeffreys, I. (2013). *Developing speed*. Human Kinetics.

- Komaini, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan shooting futsal. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 11–20.
- Kristi, P. D., Kustiawan, A. A., & Hijriansyah, D. K. (2025). *Harmoni Ilmu Keolahragaan Menuju Indonesia Emas* (M. P. Dr. Adi Wijayanto (ed.)).
- Kustiawan, A. A. (2024). *Pengembangan instrumen tes keterampilan dasar olahraga futsal*. Universitas Sebelas Maret.
- Kustiawan, A. A., Hidayatullah, M. F., Purnama, S. K., & Umar, F. (2023). Development of control and dribbling skills test instruments for U-23 futsal players in Central Java Province. *Fizjoterapia Polska*, 23(5), 30–34.
- Kustiawan, A. A., Hidayatullah, M. F., Purnama, S. K., & Umar, F. (2024). *Petunjuk Tes Keterampilan Dasar Olahraga (TKDO) Futsal*. Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer Steps to Success*. Human Kinetics.
- Milanez, V. F., Pedro, R. E., Moreira, A., Boullosa, D. A., Salle-Neto, F., & Nakamura, F. Y. (2011). The role of aerobic fitness on session rating of perceived exertion in futsal players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(3), 358–366.
- Nanda, R. (2025). Pengaruh latihan circuit training terhadap hasil VO₂max pada pemain futsal putra Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 11(1), 115–128.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.