

**PENGARUH LATIHAN RONDO DAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN PASSING PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
SEPAKBOLA DI SMPN 2 CIJAMBE**

Gugun Gunawan¹, Wahyu Saputra², M Fajar Permana³, Asep Akbaruddin⁴
^{1,2,3,4}Universitas Mandiri

gugun221298@gmail.com, saputra46why@gmail.com,
mfajarpermana@upi.edu, asep.akbaruddin@universitasmandiri.co.id

ABSTRACT

This research aims to determine the passing accuracy of SMPN 2 Cijambe students through the influence of rondo training methods and small sided games. This research uses a quantitative type with experimental methods. The population in this study were extracurricular football students at SMP Negeri 2 Cijambe and the respondents were students from SMP Negeri 2 Cijambe who took part in extracurricular football activities, namely 20 players. The 20 players were given the rondo training method and small sided games were used as initial data in the research. From the results of research analysis using SPSS 16, it can be seen that there is a difference in the initial test results before treatment using rondo training and small sided games and after rondo training and small sided games were carried out for football extracurricular students at SMPN 2 Cijambe. There was an increase in the passing accuracy ability of football extracurricular students at SMP Negeri 2 Cijambe in 2019/2020 through accepted rondo and small sided games practice methods. Because these two training methods have an effect on improving passing with the use of the Rondo training method and the Small Sided Games training method in passing accuracy and there is no significant difference. Both methods can both increase passing accuracy. However, judging from the average value, there is a slight difference between the two methods. Rondo training obtained an average score of 5.60, while the Small Sided Games training method obtained an average score of 5.50. This difference does not reach a significant level. This is also proven by the acquisition of the Sig value. 2 Tailed is 0.845 which is > 0.05 as a basis for decision making. In this way, the Rondo training method and the Small Sided Games training method both have an effect on passing accuracy and there is no significant difference between the two training methods.

Keywords: Rondo, Small Sided Games, Passing Accuracy

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan *passing* pada siswa SMPN 2 Cijambe melalui pengaruh metode latihan *rondo* dan *small sided games*. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Cijambe dan pengambilan responden adalah siswa SMP Negeri 2 Cijambe yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yaitu sebanyak 20 pemain. Pada 20 pemain

tersebut diberikan metode latihan *rondo* dan *small sided games* digunakan sebagai data awal dalam penelitian. Hasil analisis penelitian menggunakan SPSS 16, dapat terlihat bahwa terdapat perbedaan hasil tes awal sebelum dilakukan treatment menggunakan latihan *rondo* dan *small sided games* dengan sesudah dilakukan latihan *rondo* dan *small sided games* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Cijambe. Terdapat peningkatan kemampuan ketepatan *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Cijambe tahun 2019/2020 melalui metode latihan *rondo* dan *small sided games* diterima. Karena kedua metode latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan *passing* dengan penggunaan metode latihan *Rondo* dan metode latihan *Small Sided Games* dalam ketepatan *passing* dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Kedua metode tersebut sama-sama dapat meningkatkan ketepatan *passing*. Meskipun begitu, dilihat dari nilai rata-ratanya terdapat sedikit perbedaan dari kedua metode tersebut. latihan *Rondo* memperoleh hasil rata-rata nilai sebesar 5,60 sedangkan Metode latihan *Small Sided Games* memperoleh nilai rata-rata sebesar 5,50. Perbedaan tersebut tidak sampai kepada taraf yang signifikan. Hal itu dibuktikan juga dengan perolehan nilai Sig. 2 Tailed sebesar 0,845 yang > dari 0,05 sebagai dasar pengambilan keputusan. Dengan begitu antara metode latihan *Rondo* dan Metode latihan *Small Sided Games* keduanya berpengaruh terhadap ketepatan *passing* dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua metode latihan tersebut.

Kata kunci : *Rondo, Small Sided Games, Ketepatan Passing*

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang diterapkan di sekolah. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang sebagian besar menggunakan media kegiatan-kegiatan fisik, mental, emosional dan sosial para siswa. Siswa memiliki pengertian sikap sportif dan keterampilan kegiatan olahraga dan kesehatan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras serta mencerminkan kebiasaan hidup sehat. Menurut Samsudin (2008:2), mengatakan bahwa pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan

motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Pendidikan jasmani dan kesehatan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan jasmani yang telah mereka miliki dengan pengetahuan baru yang akan mereka pelajari kegiatan olahraga yang dilakukan merupakan wujud dari upaya dan usaha pemerintah dalam menyebarluaskan olahraga sebagai sarana untuk memelihara dan meningkatkan kegiatan jasmani masyarakat. Kenyataan tersebut dapat kita lihat pada hari-hari libur masyarakat melakukan olahraga contohnya sepak bola.

Menurut Dauer dan pangrazi (1989:1) bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui

pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk setiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan semua bakat dan minatnya. Hernawan (2013: 4) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang diikuti peserta didik yang berada dalam naungan sekolah baik kegiatan itu berlangsung dalam ruang lingkup sekolah maupun di luar sekolah.

Menurut (Depdikbud, 2013: 10) Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasi nya tidak dicantumkan di kurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu, kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau

universitas, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik.

Ekstrakurikuler sepakbola di sekolah SMPN 2 Cijambe yang beralamat kan di Kp. Bantarsari Desa. Bantarsari kec. Cijambe Kab. Subang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang peduli terhadap olahraga sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola cukup diminati siswa, meskipun belum ada prestasi yang terlihat diluar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan 3 kali dalam seminggu yang dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu dan Jum'at. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Cijambe sebagai salah satu lembaga pendidikan yang ikut berpartisipasi dalam persepakbolaan di Kab. Subang khususnya dengan penyelenggaraan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri

dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan.

Menurut (Sucipto, 2000: 7) menyatakan bahwa "Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang". Sucipto (2000: 22) menambahkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Sedangkan menurut (Irianto, 2010: 3) mengatakan bahwa Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan olahraga sepakbola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir semua seluruh permainan

dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya.

Rondo adalah salah satu cara menikmati permainan sepak bola. *Eyesoccer Mania* tentu sering memainkan kucing-kucingan atau bahasa kerennya *Rondo*. *Rondo* atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang di implementasikan pada seluruh level permainan sepakbola. Metode ini mengharuskan beberapa orang (minimal tiga orang) untuk saling mengoper bola (Sugiyanto & Illahi, 2019:11).

Kucing-kucingan, sangkar burung, anjing vs kucing, atau Bahasa kerennya bisa juga disebut *rondo* adalah metode latihan yang digunakan pada hampir seluruh level. Baik latihan untuk anak-anak usia dini hingga latihan untuk para pemain profesional, metode latihan ini bisa digunakan. Terdapat banyak variasi dari model latihan ini. *Rondo* atau di kenal istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang di implementasikan pada seluruh level pemain sepak bola (Sugiyanto & Illahi, 2019:11).

Small sided games adalah metode latihan sepakbola yang menggunakan lapangan ukuran kecil dan jumlah pemain kurang dari peraturan jumlah pemain yang sebenarnya. *Small sided games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan teknik dan kebugaran aerobik. *Small sided games* juga efektif digunakan sebagai model latihan saat menghadapi keterbatasan waktu untuk persiapan kompetisi (Irfan & Yuliasrid, 2016:114).

Small sided games (SSG) menurut Bondarev (2011: 115) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil. Pendapat lain menurut Hill-Haas, dkk., (2011: 199) mendefinisikan bahwa *small sided games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya.

Passing adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. Mielke (2007: 19) menyatakan bahwa Sepakbola adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan yang cantik dan membuat keputusan yang tepat.

Passing membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain supaya mudah untuk melakukan *passing*. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang

akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Menurut Scheunemann, (2008: 33) memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya.

Mielke (2007: 20) menyatakan bahwa *Passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang, sehingga pemain yang melakukan *passing* bisa mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu timnya yang tidak dijaga lawan.

B. Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2013 :107) mengatakan bahwa "Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dalam perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali". Sedangkan menurut Arikunto (2006 : 3) menjelaskan bahwa "Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan

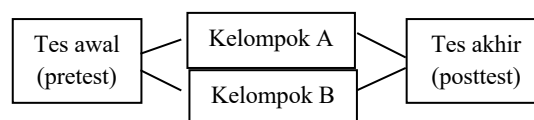
sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor – faktor lain mengganggu.

Penelitian ini membahas tentang hubungan sebab dengan menggunakan dua variabel bebas yaitu metode latihan *rondo* dan *small sided games*. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272) mengatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Pretest-Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Penelitian ini dilaksanakan di ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Cijambe yang bertempat di lapang bola gadog. Di ekstrakurikuler tersebut dipilih siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang dijadikan sampel penelitian yaitu sebanyak 20 siswa untuk di jadikan penelitian ketepatan *passing*, 20 siswa tersebut di bagi dua kelompok yang setiap kelompoknya sama rata, untuk kelompok satu sebanyak 10 siswa dan kelompok dua sebanyak 10 siswa, setiap kelompok akan diberikan metode latihan yang berbeda di antaranya metode latihan *rondo* dan *small sided games*, untuk kelompok satu mengikuti metode latihan *rondo*

dan untuk kelompok dua mengikuti metode latihan *small sided games*.

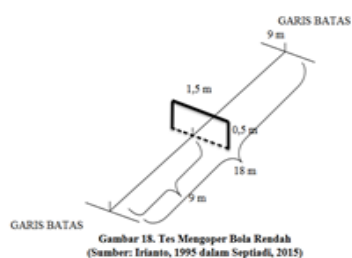
Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan *passing*. Setelah diberi perlakuan maka diadakan *posttest* untuk mengetahui tingkat kemampuan ketepatan *passing* setelah diberikan perlakuan. Hasil yang didapatkan kemudian diuji dengan statistik uji beda. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Jadi, metode eksperimen digunakan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh dari variabel – variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian.

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam memperoleh data, agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah. Menurut Arikunto (2010: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian "*melakukan passing rendah menuju sasaran*", yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang

yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.



C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk penelitian ini dilakukan pretest terlebih dahulu sebelum melakukan treatment dan posttest, pretest sendiri adalah tes awal dalam suatu penelitian agar dapat mengukur kemampuan anak dalam ketepatan *passing*, pretest di berikan kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Cijambe sebanyak 20 siswa dan di bagi dua kelompok, dengan memberikan tes ketepatan *passing* bawah menuju sasaran, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Cara pelaksanaannya, Bola diletakkan di garis batas, testi berdiri di belakang bola, boleh mengambil

awalan. Selanjutnya tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila, masuk bidang sasaran, mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang, kerasnya tendang harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter), Aturan tambahan harus menggunakan kaki yang terkuat dan perkenaan harus pada kaki bagian dalam. Setiap siswa di berikan kesempatan sebanyak sepuluh kali tendangan. Hasil pretest ini menunjukan bahwa banyak siswa yang masih kurang dalam melakukan ketepatan *passing*.

Setelah langkah pertama pretest selesai, penelitian ini berlanjut pada tahap pemberian treatment Penelitian ini dilaksanakan di ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Cijambe yang bertempat di lapang bola gadog. Di ekstrakurikuler tersebut dipilih siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola untuk dijadikan sampel penelitian yaitu sebanyak 20 siswa untuk di jadikan sampel penelitian ketepatan *passing*, 20 siswa tersebut di bagi dua kelompok yang setiap kelompoknya sama rata, untuk kelompok satu sebanyak 10 siswa dan kelompok dua sebanyak 10 siswa, setiap kelompok akan diberikan metode latihan yang berbeda di antaranya metode latihan *rondo* dan *small sided games*, untuk kelompok satu diberikan metode latihan *rondo* dan untuk kelompok dua diberikan metode latihan *small sided games*. Penerapan metode latihan tersebut di harapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* dan penelitian ini akan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan.

Setelah treatment di berikan kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler selanjutnya akan di lakukan posttest, posttest sendiri adalah tes akhir dalam penelitian, posttest adalah test akhir setelah di berikan treatment dengan kedua metode latihan *rondo* dan *small sided games*, posttest ini tes nya sama dengan pretest (tes awal) dengan memberikan tes ketepatan *passing* bawah menuju sasaran, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Cara pelaksanaannya, Bola diletakkan di garis batas, testi berdiri di belakang bola, boleh mengambil awalan. Selanjutnya tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila, masuk bidang sasaran, mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang, kerasnya tendang harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter), Aturan tambahan harus menggunakan kaki yang terkuat dan perkenaan harus pada kaki bagian dalam. Setiap siswa di berikan kesempatan sebanyak sepuluh kali tendangan.

Tujuan posttest ini adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan atau pengaruh dalam ketepatan *passing* setelah di berikan treatment dengan dua metode latihan yaitu metode latihan *rondo* dan *small sided games*. setelah pretest, treatment dan posttest selesai selanjutnya akan di uji analisis data manakah yang paling berpengaruh

terhadap ketepatan *passing* dari kedua metode latihan *rondo* dan metode latihan *small sided games*.

Proses penelitian untuk meningkatkan ketepatan *passing* dengan menggunakan metode latihan *rondo* dan *small sided games*, setelah di laksanakan penelitian dari tahap *pretest*, *treatment* dan *posttest* lalu di analisis data agar dapat mengetahui manakah yang paling berpengaruh dalam ketepatan *passing*, setelah di analisis data ternyata keduanya dapat berpengaruh untuk meningkatkan ketepatan *passing* tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam metode latihan *rondo* dan *small sided games*.

Tabel 4.10
Group Statistics

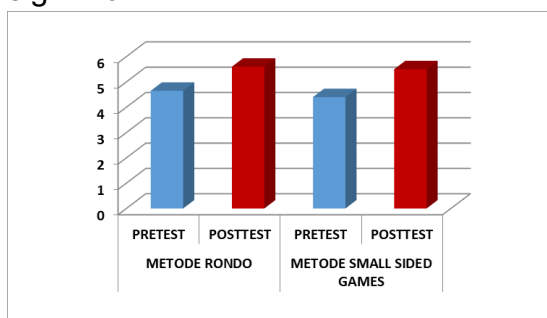
Metode Pembelajaran		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai Passing Siswa	Metode Latihan Rondo	10	5.60	1.174	.371
	Metode Latihan Small Side Game	10	5.50	1.080	.342

Tabel 4.11
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai Passing Siswa	Equal variances assumed	.005	.944	.198	18	.845	.100	.504	-.960	1.16
	Equal variances not assumed			.198	17.877	.845	.100	.504	-.960	1.16

Kedua metode tersebut sama-sama dapat meningkatkan ketepatan *passing*. Meskipun begitu, dilihat dari nilai rata-ratanya terdapat sedikit perbedaan dari kedua metode tersebut. Metode latihan *Rondo* memperoleh hasil rata-rata nilai sebesar 5,60 sedangkan Metode latihan *Small Sided Games* memperoleh nilai rata-rata sebesar 5,50. Perbedaan tersebut tidak

sampai kepada taraf yang signifikan. Hal itu dibuktikan juga dengan perolehan nilai Sig. 2 Tailed sebesar 0,845 yang $>$ dari 0,05 sebagai dasar pengambilan keputusan. Dengan begitu antara metode latihan *Rondo* dan Metode latihan *Small Sided Games* keduanya berpengaruh dalam meningkatkan ketepatan *passing* dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.



D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan *Rondo* dan metode latihan *Small Sided Games* dalam ketepatan *passing* tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Kedua metode tersebut sama-sama dapat meningkatkan ketepatan *passing*. Meskipun begitu, dilihat dari nilai rata-ratanya terdapat sedikit perbedaan dari kedua metode tersebut. Metode latihan *Rondo* memperoleh hasil rata-rata nilai sebesar 5,60 sedangkan Metode latihan *Small Sided Games* memperoleh nilai rata-rata sebesar 5,50. Perbedaan tersebut tidak sampai kepada taraf yang signifikan. Hal itu dibuktikan juga dengan perolehan nilai Sig. 2 Tailed sebesar 0,845 yang $>$ dari 0,05 sebagai dasar pengambilan keputusan. Dengan

begitu antara metode latihan *Rondo* dan Metode latihan *Small Sided Games* tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ternyata metode latihan *rondo* dan metode latihan *small sided games* dapat memberi kontribusi terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Cijambe. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi implikasi sebagai berikut:

1. Meningkatkan keterampilan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Cijambe, khususnya ketepatan *passing*.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku sepakbola (pelatih dan pemain), pada saat latihan sebaiknya ditekankan pada latihan *rondo* dan *small sided games* karena kedua metode tersebut mempunyai pengaruh terhadap ketepatan *passing*.
3. Latihan *rondo* dan *small sided games* mampu memberi kontribusi terhadap teknik dasar sepakbola terutama teknik *passing* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Cijambe.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto. (2010). *Statistika Konsep, Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi*

- Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi VI. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bondarev. (2011). "Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small Sided Games Performed with Recreational Purposes". Journal of Physical Education Ukraine, 2011, 2, 115-118. Di Akses: Pada Tanggal, 8 Juli 2019.
- Dauer, V. P. and Pangrazi, R. D. 1989. Dynamic Physical Education for Elementary School Children. Macmillan.
- Depdikbud, (2013). Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2013 Tentang Ekstrakurikuler.
- Hernawan, A.H. (2013). Pengembangan kurikulum dan pembelajaran. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B. ; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. (2011). "Physiology of small-sided games training in football a systematic review". Journal of Sport Medicine, 2011; 41 (3): 199-220.
- Irfan,A.& Yuliastrid,D (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games dengan Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Permainan Sepak bola. Jurnal Kesehatan Olahraga,A, 113-119.
- Mielke, Danny. (2007:19 Sepak Bola. Bandung : Intan Sejati.
- Samsudin. (2008:2). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI).tersedia: [https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian tujuan-ruang-lingkup-dan-manfaat-pendidikan-jasmani.html](https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-tujuan-ruang-lingkup-dan-manfaat-pendidikan-jasmani.html) [30 Mei 2019]
- Scheunemann, T. (2008). Dasar-dasar sepak bola modern. Malang: Dioma.
- Sucipto, (2000). " Sepakbola Latihan dan Strategi ". Jakarta: Jaya Putra.
- Sucipto, dkk. (2000). "Sepakbola".Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). Penyusunan Tes Ketrampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP.Yogyakarta :FPOK IKP.
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto, & Ilahi, B. R. (2019). Implementasi Metode Rondo untuk meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP Unib. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3(1).