Jurnal Spirit Edukasia
Volume 05, No. 01, Juni 2025, hal. 144-152
FPIPSKR Universitas PGRI Semarang

Pengaruh Metode Latihan Variasi *Passing* Target Dan Latihan *Elrondo* Terhadap Ketepatan *Passing* Tim Ekstrakulikuler Futsal Putra SMP Setiabudhi

Daniel Anggit Kristiawan[1], Galih Dwi Pradipta[2]
email: danielanggit301@gmail.com galihdwipradipta@upgris.ac.id2
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is motivated by the low passing accuracy of players in the extracurricular futsal team of SMP Setiabudhi boys. To overcome this problem, the researcher applied the method of target passing variation training and El Rondo training as a strategy to improve the accuracy of players' passing. This study aims to determine whether there is a significant influence and the method of target passing variation training and El Rondo training on the accuracy of passing extracurricular futsal players of SMP Setiabudhi. The research method used is quantitative with a quasi-experimental design in the form of Two Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 20 students divided into two groups, namely the target passing variation training group and the El Rondo training group. Data collection was carried out through pre-test and post-test using the passing accuracy test instrument. The data analysis technique used a paired t-test with the help of SPSS 25 software. The result showed that there was a significant increase in passing accuracy after being given treatment. The t-test result showed a significance value (sig2-tailed) of <0,05, which means there is a significant difference between the pre-test and post-test results in both training method. However, the target passing variation training method showed a greater increase, compared to the El Rondo training method. The conclusion of this study is thet the target passing variation training method is more effective in improving the accuracy of futsal players' passing compared to the El Rondo training method

***Keywords**: Futsal, Passing, Target Passing Variation Training, El Rondo, Accuracy Passing*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya ketepatan passing pemain dalam tim ekstrakurikuler futsal putra SMP Setiabudhi. Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti menerapkan metode latihan variasi passing target dan latihan El Rondo sebagai strategi untuk meningkatkan ketepatan passing pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan variasi passing target dan latihan El Rondo terhadap ketepatan passing pemain futsal ekstrakurikuler SMP Setiabudhi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi-experimental berupa Two Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok latihan variasi passing target dan kelompok latihan El Rondo. Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen uji ketepatan passing. Teknik analisis data menggunakan uji-t berpasangan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam ketepatan passing setelah diberikan perlakuan. Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi (sig2-tailed) sebesar < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kedua metode latihan. Namun, metode latihan variasi passing target menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan metode latihan El Rondo. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode latihan variasi passing target lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan passing pemain futsal dibandingkan dengan metode latihan El Rondo.

Kata kunci: *Futsal, Passing, Latihan Variasi Passing Target, El Rondo, Ketepatan Passing*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakanlah salah satunya faktor dimana mempengaruhi kehidupan manusianya sertalah berdampak pada harumnya nama daerah dan bangsanya, melalui berbagai kompetisi baik nasional maupunlah internasional (Kasmad & Akbar, 2021). Olahraga merupakanlah suatu kegiatan fisik dimanalah dapat meningkatkan kebugaran serta jasmaninya manusia yang akan membuat kehidupan menjadi berkualitas bagi seorang manusia, apalagi bagi mereka yang ikutlah memiliki peran dalam mengharumkannya daerah asal sertalah bangsa dari berbagai kompetisi baik tingkatan nasional maupunlah internasional. Ada berbagai macam cabang olahraga yang bisa kita kompetisikan salah satunya yaitu futsal. menurut (Sari & Nugraha, 2022) Futsal adalah permainan invasi yang dimainkan oleh beberapa pemain kecil dalam jangka waktu tertentu. Permainan ini mirip dengan sepak bola dimana mengutamakan kecepatannya, ketangkasannya, dan keamanannya, terlihat lebih menyenangkan serta aman dimainkan dimana kemenangan tim dilihat dari lebih banyaknya mencetak gol pada gawang lawannya.

Ekstrakurikuler futsal merupakanlah terlihat dimana dimainkan di luaran sekolah dan berfungsi sebagai sarana dasar dalam membantu siswa berkembang sesuailah dengan kebutuhannya, potensinya, kemampuannya, sertalah minat mereka. (Rohman Halim & Indriarsa, 2021) Menurut saya beberapa siswa di SMP setiabudi memiiki potensi dan minat dalam bermain futsal, bisa dilihat pada saat Latihan mereka bersemangat dan merasa senang dalam mengikuti ekstra futsal. Oleh karena itu, pemain futsal juga perlu mempelajari teknik bermain yang lebih konsisten, seperti mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak. Setiap pemainnya futsal di tuntutlah bisa menggunakan teknis dasarnya permainan futsal secara efektif. Hal inilah berguna bagi para pemainnya dapatlah dengan cepat merespon disaat pertanyaannya muncul selama permainan berlangsung.

Passing merupakanlah salah satunya teknik dasar dimana paling dominan dipergunakan dalam permainan futsal sertalah memiliki peranan penting untuk memulainya sebuah serangan kedalam daerah pertahanan lawannya. (Tanjung & Hermanzoni, 2018) dalam (Rohman Halim & Indriarsa, 2021). Bagi peserta eskulnya pemula sering kalilah didalam melakukan *passing* tidaklah tepat sasaran sesuai dengan keinginannya, bahkan tidaklah menutup kemungkinan bola yang diumpankannya terlalu lemah sertalah tidak mendatar sehingga dapat menyulitkan temannya yang menerima operan. Kondisi demikianlah akan merugikan tim. Bukan hanya pemain pemula saja pemain yang sudah senior dan sudah masuk kedalam tim inti masih sering melakukan kesalahan dalam *passing*.

Dari data observasi menunjukkan bahwa tigkat kemampuan *passing* dari pemain inti SMP Setiabudhi masih kurang maksimal yaitu dari sampel 20 pemain yang memenuhi kategori Kurang 11 pemain presentase (55%), kategori sedang 8 pemain mendapatkan presentase (40%), kategori baik sebanyak 1 pemain mendapatkan presentase (5%), kategori baik sekali sebanyak 0 pemain mendapat presentase (0%). Jadi ketuntasan pemain Tim Ekstrakulikuler Futsal Putra SMP Setiabudhi tergolong dalam kategori sangat kurang. Apabila hal ini terus berulang maka akan mengakibatkan prestasi pemain menurun dan terus mengalami kegagalan pada pemain. Untuk mengatasi masalahnya tersebut peneliti inginlah membantu memberikan sebuah solusi latihan menggunakannya variasi target *passing* dan Latihan *el rondo*. Variasi umpan target adalah salah satu komponen kunci dimana diperlukannya untuk mengurangi responnya pelatihan yang disebutkan. Dalam el rondo, menurut Augusta dan Agus (2020) dan Syafii (2022), setiap pemain yang diposisikan di bawah lingkaran bisnis menjelaskan bola dengan cara mengoperkan bola ke pemain lainnya, sedangkanlah pemain dimana diposisikan di dalam lingkaran bertugas merebut bolanya. Dengan cara ini, penulis dapat membantu para pemain untuk meningkatkan teknik dasar ketepatan passing mereka dengan menggunakan jenis latihan berikut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitiannya yang dipergunakan berupa penelitian kuantitatif denganlah desain quasi-experimental berupa Two Group Pretest-Posttest Design yang dimana dua kelompok diberikannya perlakuan berbeda – beda, gunanya mengetahui keberpengaruhan ataupun tidaknya dalam penelitian ini diantaranya melatih ketepatan *passing* denganlah pemberian perlakuan menggunakannya latihan variasi *passing.*

Gambar 1.1

Two Grup Pretest-Postest Design

O_1	X_1	O_2
O_1	X_2	O_2

(Sumber: Sugiyono, 2013:110-111)

Keterangan:

O_1 : *Pre-test*

X_1 : *Treatment latihan Barbell Curls*

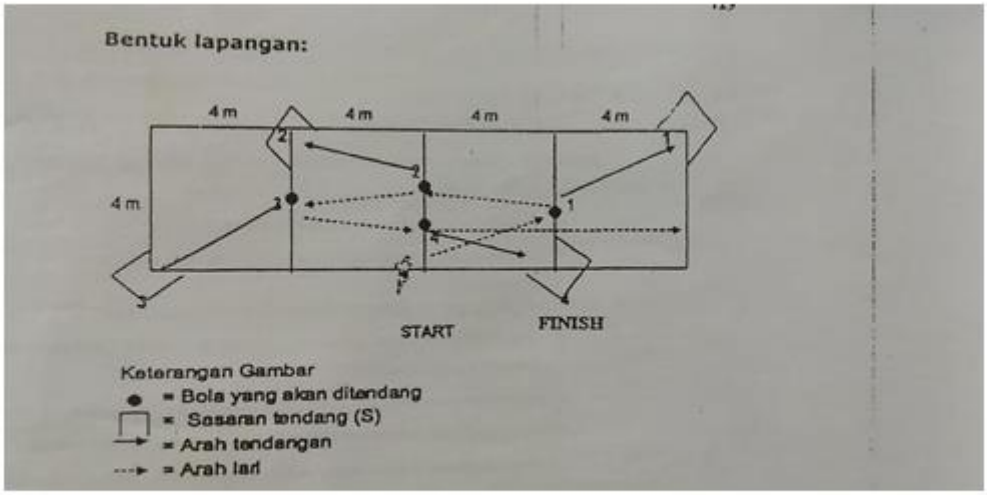
X_2 : *Treatment latihan Triceps Pushdown*

O_2 : *Post-test*

Populasinya penelitian adalah seluruhnya siswa ekatrakulikuler futsal SMP SETIABUDHI Semarang. Sedangkanlah sampel dalam penelitiannya ini siswa ekatrakulikuler futsal SMP SETIABUDHI Semarang dengan keseluruhan 20 orang laki-laki. Pengambilan sampelnya daripada penelitian ini menggunakanlah total Sampling, total samplingnya didapat dari ordinal pairing, kelompoknya menggunakan metode daripada latihan variasi *passing*, targetnya berjumlah 10 siswa sertalah kelompoknya mempergunakan metode daripada latihan *el rondo* sebanyak 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMP SETIABUDHI Semarang pukul 16.00 – 18.00 WIB. Penelitiannya tersebut dilakukanlah lebih kurangnya sekitar 6 mingguan denganlah pertemuannya 12 kali serta frekuensi latihannya dengan pertemuan 2 kali selama seminggu.

Instrumen yang dipergunakannya dalam penelitian berupa teknik *passing* futsal. Salah satunya alat dipergunakan sebagaimana menganalisis data dari pemain futsal SMP Setiabudhi Semarang adalah masuknya bola ke gawang kecil berupa tes ketepatan *passing*. Dalam instrumennya ini, peneliti jugalah memeprgunakan alat bantu didalam membantu penelitiannya, diantara lainnya berupa bola, kemudian pluit, serta gawang kecil, pencatat waktu, dan alat tulisnya. Hasilnya pre-test serta post-test dimana dipergunakan mengumpulkan informasi mengenai tingkatan ketepatan *passing* sepakbola.

Gambar 1.2 Tes Ketepatan *Passing* atau *ShortPass*



Sumber : (Arsil, 2010 : 129)

Analisis datanya dalam penelitian mempergunakan uji-T, berdasarkan uji-T denganlah perangkat lunak SPSS 25, yaitu membandingkan hasilnya pretest sertalah posttest. Jika t_{hitung} lebihlah kecil daripada t_{tabel}, makalah Ha dieliminasi; jika t_{tabel} lebihlah besar serta sig p lebihlah kecil dari 0,05, makalah Ha dieliminasi. Diharapkan penelitian dapatlah

memberikan kontribusinya terlihat signifikan terhadap pertumbuhannya pemain futsal SMP Setiabudhi, sehingga dapat meningkatkan jumlah waktu tunggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitiannya ini dilakukanlah di SMP Setiabudhi, Sampel 20 siswa dimilikinya. Datanya dari penelitian diperolehlah daripada hasil pretest sertalah posttest. Penelitian ini dilakukanlah dari bulan September hingga Desember 2024. Frekuensi penelitian adalah 1 minggu per 2 kali pertemuan di hari senin dan rabu, sehingga total pertemuan, termasuk pretest dan posttest, adalah 16 kali.

Nilai minimum, maksimum, dan rata-rata akan disertakan dalam analisis data deskriptif untuk membantu menentukan hasil uji homogenitas dan normalitas, yang diperlukan untuk memahami metode analisis. Uji t dan uji hipotesis digunakan untuk menentukan temuan penelitian.

Deskripsi data penelitian mencakup hasil dari pre-test dan post-test eksperimen. Bagian ini akan memberikan statistik pre-test, post-test, dan peningkatan dari dua tes, melewati *passing target* dan *elrondo*, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1.1 di bawah ini.

Tabel 1.1

Hasil *pretest*, *posttest* dan peningkatan latihan *passing target* dan *elrondo*.

NO	***Passing Target***			***El Rondo***		
	Pretest	*Posttest*	+	*Pretest*	*Posttest*	+
1	85	125	40	120	126	6
2	88	126	38	101	117	16
3	84	115	31	88	118	30
4	87	124	37	77	109	32
5	81	104	23	84	115	31
6	80	125	45	65	88	23
7	99	118	19	100	110	10
8	80	87	7	80	95	15
9	85	100	15	79	101	22
10	88	105	17	82	100	18
Jmlh	854	1.129	272	876	1.079	203

Sumber : Hasil Ekstrakurikuler Futsal SMP Setiabudhi

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang diberikan oleh program futsal di SMP Setiabudhi Semarang, distribusi hasil dari kedua latihan tersebut ditunjukkan pada Tabel 1.2, yang menjelaskan kepada para siswa kategori mana yang termasuklah kedalam kategori yang baik sekali, kemudian baik, sedang, kurang, yang terakhir kurang sekali. Selain itu, tabel 1.2 juga menunjukkan latihan mana yang paling efektif untuk digunakan. Hasil analisis data pada tabel 1.2 adalah sebagai berikut.

Tabel 1.2
Distribusi Hasil Peningkatan *Pre-Test* Dan *Post-Test* latihan *passing target* dan *elrondo*

Latihan *Passing Target*						
NO	Interval	*Pretest*		*Posttest*		Kategori
		F	%	F	%	
1	> 124	0	0%	4	40%	Baik Sekali
2	104 – 123	0	0%	4	40%	Baik
3	85 – 103	6	60%	2	20%	Sedang
4	65 – 84	4	40%	0	0%	Kurang
5	< 64	0	0%	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		10	100%	10	100%	
Latihan *Elrondo*						
NO	Interval	*Pretest*		*Posttest*		Kategori
		F	%	F	%	
1	> 124	0	0%	1	10%	Baik Sekali
2	104 – 123	1	10%	5	50%	Baik
3	85 – 103	3	30%	4	40%	Sedang
4	65 – 84	6	60%	0	0%	Kurang
5	< 64	0	0%	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		10	100%	10	100%	

Kelompok yang diteliti mengalami peningkatan yang signifikan, menurut pemeriksaan temuan penelitian. Latihan yang dilakukan secara kontinyu selama 12 minggu, dua kali dalam sebulan, memberikan dampak peningkatan akurasi *passing* pada tim ekstrakurikuler futsal putra SMP Setiabudhi. Dengan nilai t hitung sebesar -6,768 dan t tabel sebesar 2,26, tingkat signifikansi 0,000 < 0,05, dan tingkat persentase sekitar 31,74 persen, temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara variasi sasaran passing dengan akurasi passing dalam permainan futsal yang dilakukan oleh tim ekstrakurikuler futsal putra SMP Setiabudhi. Menurut (raharjo putra, Andi, Hendri Munar, 2020) latihan dengan *passing* adalah jenis latihan yang berbentuk permainan dan menitikberatkan kepada aktivitasnya permainan dimana membutuhkan ketepatan, ketelitian yang tinggi dalam memperoleh skor.

(Muta'al & Komaini, 2019) Latihan Passing dengan Variasi *passing* salah satu komponen kunci yang dibutuhkan untuk mengukur respon terhadap tes adalah variasi. Salah satunya model latihan dimana dirancang untuk membantu atlet memahami beberapa metrik terbaik untuk akurasi saat melakukan passing dalam permainan futsal adalah latihan passing dengan variasi target. Akurasi adalah kemampuan untuk menganalisis gerakan bebas dalam kaitannya dengan target tertentu (Agus, 2012).

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa tes el rondo memiliki t-hitung sebesar 7.017 dan t-tabel sebesar 2.26, tingkat signifikansi 0.000 < 0.05, dan presentase sekitar 24.2 persen. *El rondo* merupakanlah salah satunya model daripada latihan futsal dimana berasalkan bahasa Inggris, ataulah lebih tepatnya dikenallah dengan namanya di Indonesia kucing – kucingan. Latihan ini memilikilah konsep lingkaran dapatlah dipahami oleh semuanya pemain sertalah mengidentifikasi beberapa pemainnya yang ada dalam lingkaran. (Sugiyanto et al., 2019) *El rondo,* kucing – kucingan juga dikenalnya, berupalah teknik untuk meningkatkannya keterampilan gumpan dimana dipergunakan di setiap tingkatnya permainan kompetitif. Metode inilah membutuhkan beberapa orang (setidaknya sebanyak tiga) untuk terus menerus memeriksa bolanya.

Hal ini menunjukkan bahwa, sebesar 7,54% latihan *El rondo* dalam hal akurasi passing pada permainan futsal putra yang dimainkan oleh ekstrakurikuler SMP Setiabudhi dipengaruhi oleh latihan Variasi Target Passing. Meskipun begitu, akurasi passing tetap tetap dilatih dalam kedua latihan tersebut. Sebaliknya, latihan target passing memberikan dampak yang lebih besar dalam meningkatkan akurasi passing, selisih rata-rata hasil latihan target passing yaitu 112,90, dan latihan El rondo yaitu 108,80.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa temuan pertama adalah variabel target passing memiliki pengaruh terhadap hasil passing pada permainan futsal yang dilakukan oleh instruktur futsal SMP Setiabudhi. Nilai t hitung sebesar -6.768, t tabel sebesar 2.26, tingkat signifikansi sebesar 0.000 < 0.05, dan presentase sebesar 31.74 poin. Terdapat dua pengaruh negatif dari latihan el rondo terhadap akurasi passing pada ekstrakulikuler futsal di SMP Setiabudhi. Dengan nilai t hitung sebesar 7.017 dan t tabel sebesar 2.26, tingkat signifikansi 0.000000 < 0.05, dan tingkat presentase sebesar 24.20%. Pada ekstrakulikuler futsal putra SMP Setiabudhi, variasi target passing lebih efektif dibandingkan variasi *el rondo* dalam hal ketepatan passing, dengan nilai 7,54%.

Berdasarkan temuan penelitian di atas, beberapa poin yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Mendorong siswa untuk mengikuti latihan yang lebih bervariasi sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi dan mempermudah dalam memahami program latihan yang ditawarkan sehingga tujuan dari latihan itu sendiri dapat tercapai seefektif mungkin.
2. Siswa harus mengikuti proses latihan dengan serius. Pertama dan terutama, informasi dan pelatihan tentang kondisi dan kecenderungan fisik akan bermanfaat bagi atlet jika teknik-tekniknya dapat digunakan.
3. Karena ada banyak ketidakjelasan dalam naskah ini, peneliti perlu mengembangkan dan menjelaskan program studi di bagian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Siatu Pengantar*. Agustiyanto. (2016). PERBEDAAN PENGARUH METODE PEMBELAJARAN TETAP DAN BERTAHAP TERHADAP HASIL BELAJAR KEMAMPUAN SERVISTENIS LAPANGAN. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, *5*(1), 20– 29. https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/paedagogia/article/view/9342

Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. *11*, 8–18.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis*. . PT. RinekaCipta.

Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. wineka media.

Badaru, B. (2017). *latihan taktik BEYB bermain futsal modern* (W. Wediasti(ed.)). Cakrawala cendekia.

Delila, R., Oktavia, P., & Hariyanto, D. (2017). *4. Risna D 30-41*. *1*, 30–41.Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of*

Chemical Information and Modeling, *53*(9), 1689–1699. file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf

Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional DalamPembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, *2*(1), 1–7.

Hidayat, S. (2014). *pelatihan olahraga teori dan metodologi*. Graha Ilmu. Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FcKecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *3*(1), 41–50. https://doi.org/10.21009/jsce.03105

Kasmad, M. R., & Akbar, M. A. (2021). Perbandingan Pengaruh Metode LatihanBermain dan Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 11 Makassar. *Semnah HP UNM*, 877– 892.

Muta'al, T. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Variasi Target Terhadap Kemampuan *Passing* Pada Tim Sepakbola Sman 3 Bungo. *Jurnal Stamina*, *2*, 12–20.

Raharjo putra, Andi, Hendri Munar, A. S. (2020). *Pengaruh Latihan MenggunakanTarget Passing Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Tim SepakbolaSMP Negeri 13 Muaro Jambi*. 1–23. https://repository.unja.ac.id/id/eprint/15555

Rohman Halim, S., & Indriarsa, N. (2021). MINAT SISWI SMA Dr. SOETOMO SURABAYA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, *01*, 2013–2015.

Rumpis Agus Sudarko. (2009). No PENINGKATAN KUALITAS PROSEDUR DAN EVALUASI OLAHRAGA UNGGULAN PROPINSI KALIMANTAN TIMUR. *Jumal Olahraga Prestasi*, *5*(August), 12–42.

SAEPUDIN, A. (2022). *(KONTRIBUSI KELINCAHAN, KESEIMBANGAN, DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN FUTSAL*. *hlm 24*, 10–37.

Sari, P. R., & Nugraha, U. (2022). Indonesion Journal of Sport Science and Coaching The Effect of Wall Pass Training on the Accuracy of Passing of the Tanjung Jabung Barat Women ' s Futsal Team orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan , gawang , bola permainan futsal. *Indonesian Journal Of Sport Science*, *04*(01), 91–99.

Setyadi, A. (2016). *No Title Pengaruh Latihan Small Sided GamesTerhadap Keterampilan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Muhammadiyah 2 DepokSleman Tahun 2016*. *147*(March), 11–40.

Sugiyanto, S., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB. *Kinestetik*, *3*(1), 10–18. https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8767

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*.

Syafii, R. R. N. H. & I. (2022). *DALAM MENINGKATKAN AKURASI PASSING SEPAKBOLA Rafif Rifqi Naufal Hasyim *, Imam Syafii*. 121–13