

## PENGARUH METODE LATIHAN RONDO TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING SEPAKBOLA

Rizki Adipraja<sup>1</sup>, Yadi Sunaryadi<sup>2</sup>, Ivan Rivan Firdaus<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia,  
Bandung, Indonesia

Email: [adiprajarizki@upi.edu](mailto:adiprajarizki@upi.edu), [ydsunaryadi@upi.edu](mailto:ydsunaryadi@upi.edu), [ivanrivanfirdaus@upi.edu](mailto:ivanrivanfirdaus@upi.edu)

### ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh metode latihan Rondo terhadap peningkatan kemampuan passing sepakbola. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kemampuan metode latihan Rondo terhadap peningkatan kemampuan passing sepakbola. Metode penelitian yang di gunakan oleh peneliti ini adalah metode eksperimen dengan desain pre-test post-test dan dengan memberikan metode latihan Rondo selama 14 kali latihan. 2 pertemuan tes diawal dan akhir dalam 8 minggu kepada 30 atlet sepakbola SSB Warna Muda. Instrumen penelitian yang digunakan ialah Loughborough soccer passing test. Analisis data dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari pengaruh metode latihan rondo terhadap passing sepakbola pada sig  $0.00 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan latihan rondo dapat meningkatkan kemampuan passing Sepakbola.

**Keywords:** *Kemampuan passing, Latihan Rondo*

### PENDAHULUAN

Komponen teknik menadi salah satu diatara sekian banyak permasalahan yang ada. Permasalahan ini akan dibahas oleh peneliti karena melihat beberapa bagian yang sebenarnya bisa diperbaiki bahkan dikembangkan. Begitu juga dengan komponen teknik dasar, Kemampuan teknik dasar sepakbola sangat menentukan penguasaan permainan dalam sepakbola (NST & Adnan, 2019).

Faktor yang mempengaruhi pemain belum memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola yang baik adalah program latihan yang tidak teratur yang dilakukan 1(satu) kali dalam seminggu, dan fasilitas pendukung latihan yang kurang bagus (Wira Utama, n.d.). Menimpa faktor internal serta eksternal (Aguss, Amelia, et al., 2021). Faktor–faktor internal merupakan faktor–faktor yang terdapat pada diri anak itu sendiri sebaliknya factor eksternal merupakan faktor–faktor yang terdapat diluar diri anak yang bisa dimanipulasi guna memperkembangkan anak tersebut dalam seluruh kemampuan internalnya (Aguss, Fahrizqi, & Abiyu, 2021). Menurut (Bahtra, R., & Annas, M, 2020) Untuk dapat bermain dengan baik, penguasaan teknik dasar sepak bola sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola karena teknik dasar merupakan salah satu landasan seseorang untuk dapat bermain sepakbola, bersamaan dengan yang dinyatakan Iqram dalam penelitiannya bahwa mutu suatu permainan sepak bola ditentukan oleh kemampuan teknik dasar tersebut seperti passing, stopping, dribbling, dan shooting (Iqram, et al, 2018) terutama pada kemampuan passing yang menurut peneliti dapat di kembangkan melalui treatment latihan atau metode latihan yang akan di berikan.

Memiliki passing yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola (Scheunemann, T. 2005). Karena seiring adanya tekanan dari lawan terutama melawan tim yang menerapkan tekanan tinggi, *passing* menjadi lebih sulit. Passing sendiri adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Mielke, 2007). Menurut Anam (2013) ketepatan menendang dalam sepak bola dipengaruhi oleh kemampuan daya tahan dan jam terbang pemain.

Teknik dasar merupakan suatu keterampilan penting yang harus di miliki seorang atlet sebelum menuju kemahiran atau bisa, maka dari itu teknik dasar sangat diperlukan oleh

seorang atlet. Keterampilan teknik perlu dilatih agar gerakan yang sebenarnya dapat dilakukan dengan benar.

Mengoper atau passing dalam permainan sepak bola menjadi salah satu hal penting yang wajib dimengerti oleh orang-orang yang ingin menekuni cabang olahraga ini. Passing menjadi hal mendasar untuk menunjang seseorang saat bermain sepak bola. Mengumpan atau mengoper kepada rekan sesama tim mempunyai "peran" krusial di lapangan hijau. Karena itulah, teknik mengoper menjadi salah satu hal penting yang dilakukan bagi pemain dalam sebuah pertandingan sepak bola. Teknik memberikan bola kepada rekan permainan yang tidak terkawal agar tetap menguasai bola dalam sepak bola disebut teknik passing atau mengumpan.

Pengertian passing Mengoper bola atau passing adalah salah satu gerakan dasar dalam permainan sepak bola. Di mana teknik ini merupakan keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Passing dapat dilakukan dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya, kecuali tangan. Menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Saat melakukan passing dengan kaki bagian dalam, perkenaan bola tepat pada bagian dalam mulai dari ibu jari hingga mata kaki dalam. Ketika kaki bersentuhan dengan bola, mata sebaiknya tertuju ke bola dan arahkan bola terhadap sasaran.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh (Wae, 2022), adalah ada pengaruh signifikan dari latihan Rondo terhadap passing. Pada selanjutnya penelitian ini akan di lanjutkan oleh Rizki adipraja berdasarkan observasi yang saya amati dan diskusikan dengan para coach, dengan melaksanakan langsung latihan Rondo di SSB Warna Muda .

Saya selaku pelatih menemukan Permasalahannya yaitu masih banyak siswa Ssb Warna muda masih salah passing atau salah sasaran passing dikarenakan kesalahan dalam teknik maupun kesalahan dalam mengayun kaki ataupun mendendang bola tersebut, masih menjadi PR besar para pelatih di daerah saya. Di sisi lain juga ketidak fokusan dan tidak konsentrasi nya siswa berpengaruh terhadap melakukan passing sehingga melakukan kesalahan passing ataupun tidak sempurna melakukan passing. Dalam hal ini, dalam latihan passing perlu keseriusan dan fokus agar terbiasa melakukan passing dengan benar dan tepat sasaran.

Menurut Milenković (2013) “passing merupakan teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola”. Dengan passing yang baik seorang pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing adalah teknik dasar yang sangat penting dalam suatu tim sepak bola karena dengan passing kekompakan tim bisa terjalin.

Dengan passing yang baik seorang pemain akan dapat berlari keruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Passing yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini, maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola.

Permasalahan di sini adalah kesulitan melakukan akurasi passing yang baik karena kurangnya latihan permainan ruang yang kecil yaitu latihan rondo dan tekakan dari lawan yang menyebabkan transisi yang cepat mengakibatkan tidak tepat sasaran nya passing yang dilakukan atlet tersebut. Latihan permainan sisi kecil mempengaruhi tingkat akurasi melewati kaki bagian dalam yang rata. Menurut Milenković, (2013) Dengan metode ini pemain akan banyak dan sering bersentuhan dengan bola karena luas lapangan dan jumlah pemain yang terlibat juga terbatas, sehingga otomatis kemampuan bermain akan cepat meningkat, apalagi selalu dalam tekanan lawan, yang akan membiasakan mereka seperti situasi sebenarnya pemain juga akan membiasakan mereka seperti situasi sebenarnya pemain juga akan banyak belajar bergerak tanpa bola terutama untuk menciptakan dan mengeksplotasi ruang kosong,

karena ini harus melibatkan beberapa pemain, otomatis pemahaman bermain satu dengan lain akan cepat meningkat seiring dengan kebutuhan dalam sepakbola modern yang mengharuskan pemain untuk meningkatkan teknik,taktik, kondisi fisik dan kecerdasan bermain dalam berbagai situasi.

Dalam hal ini, latihan rondo disarankan sebagai alat latihan yang sangat baik untuk menekankan pengambilan keputusan saat melakukan passing dan bergerak saat bermain, metode dengan menggunakan latihan rondo ini jelas sangat menguntungkan. Latihan rondo juga dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran dan kecerdasan saat mengambil keputusan, hal ini dikarenakan pemain sejak awal pemanasan dapat langsung disajikan situasi permainan yang sesungguhnya, agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain bola hendaknya melakukan dengan tekun dan serius.

Pada peneliti terdahulu masih banyaknya kekurangan dalam hal melakukan latihan rondo, karena terlalu pasif dan terkesan seperti itu-itu saja maka dari itu dari penelitian ini saya menggunakan latihan rondo dengan latihan rondo transisi agar selalu adanya pergerakan tanpa bola atau saat ada bola, dan juga lebih efektif saat melakukan transisi passing

Pada penelitian ini lebih ditujukan pada peningkatan passing melalui latihan rondo, latihan rondo bisa di lakukan oleh 4 orang pemain 2 orang di dalam lingkaran untuk teknis bermainnya yaitu 2 orang di dalam harus merebut bola dari 4 orang pemain tersebut, karena latihan Rondo ini sangatlah berpengaruh terhadap kualitas, bobot dan akurasi passing.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan passing sepakbola. Metode penelitian yang di gunakan adalah eksperimen semu dengan desain penelitian passing board. Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrument tes keterampilan passing sepakbola. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Warna Muda Kabupaten Indramayu dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu pre-test sampling berjumlah 30 siswa yang di bagi menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol.

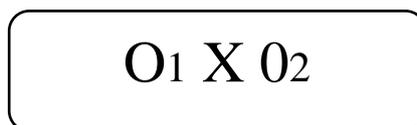
## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Metode eksperimen cocok digunakan ketika peneliti ingin mengetahui sebuah hasil dari treatment yang sudah dilakukan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*one group pre test-post test design*”. Menurut Romy Juliandri, Patricia H.M Lubis, Bambang Hermansyah (2022) desain ini memberikan tes sebelum perlakuan dan tes setelah perlakuan, sehingga dapat dibandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Pada desain ini peneliti akan melakukan tes awal (*pre test*) kemudian dilanjut dengan treatment sebelum melakukan tes akhir (*post test*). Dengan cara seperti itu akan lebih mudah untuk mengetahui perbandingannya. Adapun gambar desain pada penelitian kali ini, yaitu :

Gambar 1. Desain Penelitian



Keterangan :

X = Treatment

O1 = Tes Awal (*Pre Test*)

X2 = Tes Akhir (*Post Test*)

Sasaran atau target yang digunakan dalam populasi penelitian ini adalah siswa Ssb Warna Muda yang berjumlah 30 orang. Alasan peneliti memakai populasi tersebut karena peneliti ingin melihat sejauh mana perbedaan antara pemain dengan kemampuan passing yang cukup baik dan kurang baik.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 30 sampel. Alat ukur dalam penelitian kali ini yaitu menggunakan *The Loughborough Soccer Passing Test (LSPT)* untuk mengukur hasil tes akurasi passing.

Sebelum melaksanakan pengolahan data, penulis terlebih dahulu melakukan langkah-langkah berikut :

1. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran tersebut normal atau tidak. Pengujian data tersebut menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Metode *Shapiro Wilk* adalah uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil atau sedikit. Dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang.

2. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan untuk memperoleh kesimpulan bahwa hipotesis yang ditentukan berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu dapat dibuktikan. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan uji *sample paired t-test*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Deskriptif Statistik**

Hasil perhitungan deskripsi statistik.

Tabel 1. Deskripsi Data

No	Pretest	Posttest	Gain	Persentase
1	4	6	2	50
2	5	7	2	40
3	4	8	4	100
4	5	6	1	20
5	5	7	2	40
6	3	6	3	100
7	7	7	0	0
8	6	8	2	33,3
9	4	5	1	25
10	6	7	1	16,5
11	4	5	1	25
12	6	6	0	0
13	5	5	0	0
14	3	5	2	66,7
15	3	6	3	100
16	5	7	2	40
17	7	7	0	0
18	4	6	2	50
19	6	9	3	50

20	5	8	3	60
21	3	4	1	33,3
22	5	7	2	40
23	3	5	2	66,7
24	6	7	1	16,7
25	5	7	2	40
26	4	6	2	50
27	5	7	2	40
28	4	7	3	75
29	5	6	1	20
30	5	7	2	40

Berdasarkan tabel 1. diperoleh dari hasil pretest pada kelompok sampel dengan skor tertinggi pretest adalah 7 dan skor tertinggi posttest adalah 9, serta skor terendah pretest adalah 3 dan skor terendah posttest adalah 5 dengan rata rata pretest 4,8 dan rata rata posttest 6,4.

## 2. Uji Normalitas

Setelah data yang diperoleh dideskripsikan, maka langkah selanjutnya dilakukan uji normalitas. Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui informasi data tersebut normal atau tidak.

Tabel 2. Uji Normalitas

Data	Statistik	df	Sig.
Data Pretest	0.053	15	0.073
Data Posttest	0.050	15	0.070

Penulis memilih uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk Test dikarenakan jumlah sampel yang penulis teliti kurang dari 50 sampel. Berdasarkan tabel 2. diperoleh nilai sig (0.073;0.070) > 0.05, maka H<sub>0</sub> diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh data berdistribusi normal.

## 3. Uji Hipotesis

Setelah memperoleh data berdistribusi normal, kemudian akan dilakukan uji signifikansi data kelompok sampel terhadap kecepatan reaksi.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Bentuk Tes	df	sig
<i>The Loughborough</i>	15	000
<i>Soccer Passing Test</i>		

Berdasarkan tabel 3. diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 < 0.05, maka H<sub>0</sub> ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh metode latihan rondo terhadap keterampilan passing sepakbola.

## **Pembahasan**

Pada pembahasan ini, peneliti akan menggambarkan serta mengkaji hasil penelitian dan analisis data yang kemudian mengkaitkannya dengan teori-teori pendukung dari permasalahan sehingga akan terlihat keterkaitan antara gejala dan fakta, dan teori pendukung terhadap permasalahan yang dikaji. Penelitian yang bertujuan menyelidiki kemungkinan sebab akibat dengan cara memberi perlakuan atau treatment pada satu kelompok. Metode ini memberikan dampak positif terhadap sampel, dimana sampel merasa bahwa program latihan dengan bertambahnya volume latihan tiap minggunya dengan pertemuan satu minggu tiga kali memberikan tantangan tantangan yang berbeda. Dari hasil pengolahan data yang didapatkan terlihat ada perbeddaan pengaruh yang signifikan pada sampel kelompok peningkatan yang signifikan. Terlihat pada pengolahan data melalui uji Wilcoxon  $<0.05$  yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan.

Dari hasil pretest dan posttest ada satu pemain bola yang memperoleh peningkatan yang paling baik pada tes tersebut. Pada peningkatan latihan metode rondo terhadap peningkatan kemampuan passing sepakbola, Kesimpulan di ambil dari hasil Uji Wilcoxon. Besarnya pengaruh metode latihan passing menggunakan target dapat dilihat pada tabel 4.1. Tabel tersebut menunjukkan bahwa siswa pada saat pre-test 20 % memiliki kemampuan passing dalam kategori kurang, serta 80% siswa pada kategori sedang. Kategori baik sejumlah 0%. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu kemampuan siswa di awal latihan rata-rata berkemampuan sedang dan kurang.

Kemampuan siswa diakhir latihan (post-test) menunjukkan 0% untuk kategori kurang, 85 % untuk kategori sedang dan 16 % untuk kategori baik. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu rata-rata kemampuan siswa setelah latihan ada di kategori sedang dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan keterampilan dan akurasi passing siswa setelah menggunakan metode latihan rondo.

Pada penelitian ini terdapat kelebihan ketika penelitian berlangsung, kelebihanannya tepat dalam memilih sampel karena sampel mudah terorganisir dengan baik serta cocok untuk penelitian ini dengan latar belakang sampel sebagai pemula bermain sepakbola sehingga kemungkinan berpengaruhnya latihan rondo cukup memungkinkan. Selain itu pelatih SSB Warna muda sangat mendukung adanya penelitian ini berlangsung untuk salah satu pembentukan pemain dalam bermain sepakbola. Pada penelitian ini juga terdapat kekurangan dalam penelitian berlangsung, salah satunya keterbatasan alat tes seperti papan pantul yang hanya menggunakan papan tanpa dengan alat khusus yang mampu memantulkan namun sangat efektif untuk memantulkan bola dan lebih efisien untuk perpindahan bola itu sendiri ,maka dari itu peneliti menggunakan alat tersebut karena lebih mudah untuk digunakan dan sangat berpengaruh untuk keterampilan passing sepakbola.

Selain itu juga tidak memadainya sarana lapangan yang tidak merata sehingga para pemain harus melakukan test dengan baik dan maksimal ,tetapi tidak jadi masalah bagi mereka karena sudah terbiasa dengan lapangan tersebut sehingga para pemain sangat maksimal saat melakukan test tersebut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Rondo terhadap peningkatan kemampuan passing sepakbola” dapat disimpulkan sebagai berikut: Latihan Rondo dapat diterapkan dalam latihan Sepakbola guna meningkatkan kemampuan passing dengan waktu latihan singkat, karena dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan Rondo terhadap peningkatan akurasi passing pemain

sepakbola dengan hasil signifikan antara pre-test-post-test didalam variable kemampuan passing dengan Latihan Rondo.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kami sampaikan kepada siswa Ssb Warna Muda dan para pelatih yang memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian. Terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID 19 PADA PERKEMAGuss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurn. Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56
- Anam, Khoirul. 2013. “Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun ”*Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*,3 (2),2088-6802
- Bahtra, R., & Annas, M. (2020). The Effect of Slalom Dribble Training on the Dribbling Skill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*,9(1),33-37.
- Milenković. D., Stanojević., I (2013) Accuracy In Football: Scoring A Goal As The Ultimate Objective Of Football Game.*International Journal of Cognitive Research in science, engineering and education* Vol. 1, No.2
- NST, G. Z. A., & Adnan, A. (2019). Tinjauan Keterampilan Teknik Sepakbola bagi Anak Usia Remaja pada Klub Sepakbola Garuda FC Kabupaten Pasaman. *Jurnal Patriot*, 1, 56-62.
- Wae H, Natal YR, Bate N, Pjkr PS, Bakti SC. Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Kaki Bagian Dalam Siswa Ssb Citra Bakti. *Journal Edukasi Citra Olahraga*; C2021. p. 51-57