

## PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN RONDO SOCCER DAN PASSING TRIANGLE TERHADAP AKURASI PASSING SEPAK BOLA

Oleh

Syahputra Manik<sup>1</sup>, Lindung Manullang<sup>1</sup>, Filli Azandi<sup>2</sup>, Ramlan Sahputera Sagala<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan

<sup>2</sup>Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: [putramanik@unimed.ac.id](mailto:putramanik@unimed.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *rondo soccer* dan *passing triangle* terhadap akurasi passing sepak bola anak usia 14 – 15 tahun di SSB Bhineka Tahun 2024. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih di SSB Bhineka ditemukan masalah tentang akurasi *passing* yang masih rendah saat bertanding dan tes pendahuluan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *two group pretest and posttest design*. Subyek penelitian ini adalah atlet SSB Bhineka yang berjumlah 24 orang. Pengambilan data menggunakan tes *passing* sebelum dan setelah dilakukan perlakuan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *rondo soccer* terhadap akurasi *passing* sepak bola Anak Usia 14 – 15 Tahun di SSB Bhineka Tahun 2024 dengan nilai  $t\text{-hit} = 2,61 > t\text{-tabel} = 2,20$  pada taraf taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan ( $db = n-1 (12-1) = 11$ ). (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepak bola Anak Usia 14 – 15 Tahun di SSB Bhineka Tahun 2024 dengan nilai  $t\text{-hit} = 11,48 > t\text{-tabel} = 2,20$  pada taraf taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan ( $db = n-1 (12-1) = 11$ ). (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *rondo soccer* dan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepak bola Anak Usia 14 – 15 Tahun di SSB Bhineka Tahun 2024 dengan nilai  $t\text{-hit} = -24,00 > t\text{-tabel} = 2,07$  pada taraf taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan ( $db = n-1+n2-2 (12+12-2) = 22$ ).

**Kata Kunci :** *Rondo Soccer, Passing Triangle, Akurasi Passing, Sepak bola*

### A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah cara untuk menjaga kesegaran jasmani agar tetap berada dalam kondisi yang terbaik (Yhusril dkk, 2022). Salah satu bentuk olahraga yang sangat populer di masyarakat yaitu sepak bola. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan secara beregu yang terdiri dari 11 pemain. Dalam permainan ini dilakukan dengan kaki, namun kadang-kadang juga melibatkan kepala dan dada. Kerjasama tim yang baik sangat penting dalam menciptakan kesempatan gol dan kemampuan mengoper bola dengan baik menjadi kunci untuk mencapai tujuan (Manik & Tarigan, 2022). Sepakbola pada saat ini telah menjadi sebuah fenomena global yang menarik minat ribuan bahkan jutaan penonton di seluruh dunia (Wikarta & Rofik, 2020). Sepakbola merupakan olahraga tim yang

membutuhkan kerjasama yang baik dan kemampuan teknis yang tinggi dari setiap pemain. Dengan durasi waktu pertandingan selama 90 menit, setiap detik di lapangan memberikan kesempatan bagi pemain untuk menampilkan kemampuan teknik dan strategi mereka.

Permainan ini tidak hanya sekadar tentang mencetak gol, tetapi juga tentang menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan. Setiap individu dalam tim harus berkontribusi secara optimal, mengeluarkan kemampuan terbaiknya, dan saling mendukung satu sama lain untuk mencapai performa yang baik. Didalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yaitu *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang dengan keras kearah gawang), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (menyundul bola), *stopping* (menghentikan bola) (Jusran dkk, 2022). Salah satu teknik dasar yang paling dominan didalam permainan sepakbola yaitu *passing* (mengumpan)

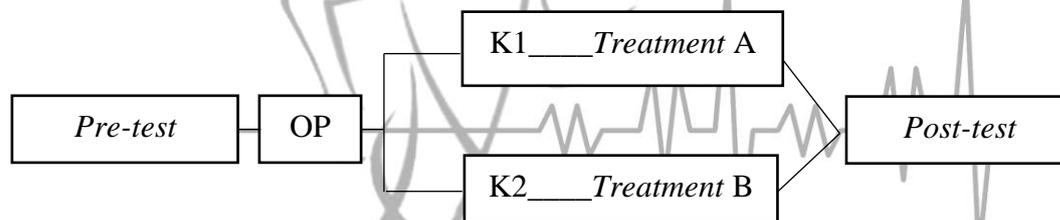
*Passing* merupakan fondasi dalam membangun serangan dan mencetak gol dalam permainan sepakbola. *Passing* adalah teknik dasar yang dominan digunakan dalam permainan sepakbola (Nuryanta & Wibowo, 2021). Kemampuan untuk mengoper bola dengan tepat dan efektif antar pemain sangat menentukan kelancaran serta efisiensi permainan sebuah tim dengan meningkatkan akurasi *passing*. Akurasi *passing* adalah kemampuan untuk mengirmkan bola secara tepat kepada rekan satu tim (Jusran dkk, 2022). Akurasi *passing* menjadi factor penentu dalam mengatur tempo permainan, membangun serangan dan menciptakan peluang gol. Pemain yang mampu melakukan *passing* dengan tepat dapat mengubah dinamika permian dan memberikan keuntungan besar bagi timnya. Untuk memperoleh teknik bermain sepakbola yang baik dan benar, para pemain sebaiknya berlatih secara rutin dengan penuh kedisiplinan. Oleh sebab itu, penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola diharapkan mendapat perhatian serius dari pembina dan pelatih sepakbola sejak dini.

Upaya meningkatkan akurasi *passing*, berbagai metode latihan telah dikembangkan, di antaranya adalah latihan *rondo soccer* dan *passing triangle*. *Rondo soccer* dikenal dengan istilah kucing-kucingan merupakan sebuah metode latihan dalam meningkatkan *passing* yang diterapkan pada seluruh level pemain sepak bola (Sugiyanto dkk, 2019). Latihan *rondo soccer* adalah latihan yang mempertajam kemampuan pemain dalam mempertahankan dan mengalirkan bola dalam situasi ruang terbatas, dengan fokus pada pergerakan, kontrol bola, dan *passing*. Sementara itu, *passing triangle* merupakan

metode dalam bentuk latihan dengan menggunakan pola dasar dalam bentuk segitiga dengan jarak lintasan yang berbeda antar sudutnya (Alafgani, 2021). *Passing triangle* adalah latihan yang menekankan pada pola passing antara tiga pemain dalam membentuk segitiga, dengan tujuan meningkatkan kecepatan dan ketepatan melakukan passing.

## B. METODOLOGI PENELITIAN

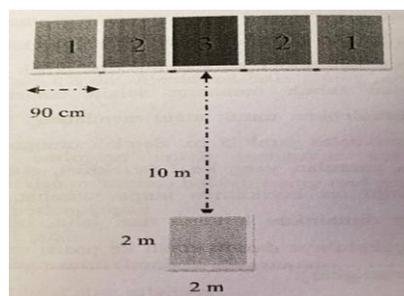
Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan teknik dengan pendekatan kuantitatif. Maksim (2012:65) menyatakan “penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel”. Desain penelitian adalah *Two Group PreTest Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Bhineka. Subjek pada penelitian ini adalah atlet SSB Bhinke yang berusia 14 – 15 tahun sebanyak 24 orang. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian

Setelah dilakukan *pretest*, sampel bagi kedalam 2 kelompok. Teknik pembagian kelompok yang digunakan adalah teknik “*Ordinal Pairing*”, dimana teknik pembagian kelompok ini dilakukan dengan cara perangkanan.

Instrumen penelitian yang dilakukan yaitu tes umpan pendek dan menerima bola (*short passing and receiving*) dari Ardi Nusri (2018).



Gambar 2. Tes *Short Pass and Receiving*

Papan pantul berukuran lebar 4,5 m dan tinggi 1 meter dibagi atas 5 bagian, masing-masing berukuran 90 cm x 1 m. Bagian tengah diberi nilai 3, samping kiri kanannya

bernilai 2 dan paling pinggir diberi nilai 1 dan di luar sasaran tersebut diberi nilai 0. Untuk membatasi masing-masing bagian dan skor sepakan, dibatasi dengan garis menggunakan kapur atau salsiban. Orang coba berdiri dalam jarak 10 m dari dinding/papan pantul dalam area bujursangkar yang berukuran 2 x 2 m. Setelah mendapat aba-aba untuk mulai, orang coba menyepak ke dinding/papan pantul yang terdapat di depannya, bola yang memantul dari dinding/papan pantul harus dihentikan orang coba dan dilanjutkan dengan menyepak bola ke dinding/papan pantul kembali sampai diulangi 2 kali.

Orang coba diperbolehkan memilih sepakan menggunakan kaki kiri dan kanan tatkala menyepak ke dinding, sedangkan untuk menerima bola orangcoba boleh menggunakan bagian tubuh manapun selain tangan. Orangcoba diperbolehkan untuk maju mendatangi bola ke depan dalam batas jarak 5 m. Apabila bola yang dimainkan ke luar dari jalur, orangcoba harus mengambilnya dan kembali ke posisi memulai (daerah bujursangkar).

Teknik analisis data yang diperoleh adalah skor individu dari hasil tes *passing* bola. Selajutnya data diolah dengan menggunakan uji T untuk membuktikan apakah hipotesis telah di ajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat, untuk membantu analisis data penelitian menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dilakukan uji prasyarat diantaranya uji normalitas dengan uji *Liliefors* dan uji homogenitas dengan uji persamaan varians (uji-F) (Sudjana:2005).

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 1. Hasil Penelitian

Uji normalitas digunakan untuk mengkaji kenormalan variabel yang diteliti apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistik dalam uji normalitas menggunakan *Liliefors* dengan menggunakan bantuan Program Excel. Adapun hasil uji normalitas *rondo soccer* dan *passing triangle* adalah sebagai berikut:

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas *Pre Test* dan *Post Test* Kedua Kelompok

Kelompok	N	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Pre test Kelompok <i>Rondo Soccer</i>	12	0,197	0,242	Normal
Post Test Kelompok <i>Rondo Soccer</i>	12	0,215	0,242	Normal
Pre test Kelompok <i>Passing Triangle</i>	12	0,129	0,242	Normal
Post Test Kelompok <i>Passing Triangle</i>	12	0,131	0,242	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil data *pretest* kelompok latihan *rondo soccer* diperoleh  $L_{hitung} = 0,197$  dengan  $L_{tabel} 0,242$ . Dan untuk hasil data *posttest* diperoleh  $L_{hitung} 0,215$  dengan  $L_{tabel} 0,242$  dan  $n = 12$  taraf  $\alpha = 0,05$ . Oleh karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dapat disimpulkan hasil data *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *rondo soccer* berdistribusi normal.

Tabel 2  
Uji Homogenitas

No	Kelompok	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	$\alpha$	N	Keterangan
1.	<i>Pre Test dan Post test</i> Kelompok <i>Rondo Soccer</i>	1,21	2,82	0,05	12	Homogen
2.	<i>Pre Test dan Post test</i> Kelompok <i>Passing Triangle</i>	1,001	2,82	0,05	12	Homogen
3	<i>Post Test Kelompok Rondo Soccer dan Passing Triangle</i>	1,37	2,82	0,05	12	Homogen

Berdasarkan tabel 2 diperoleh  $F_{hitung}$  dari *Rondo Soccer* sebesar 1,21 dengan derajat kebebasan (dk) untuk kedua data adalah  $12-1 = 11$  sehingga didapat  $F_{tabel} = 2,82$ . Karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  yaitu  $1,21 < 2,82$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa data *rondo soccer* adalah homogen.

a. Uji Hipotesis Pertama

Tabel 3  
Hasil Uji T Kelompok *Rondo Soccer*

Kelompok	Rata-Rata	Hasil analisis		Keterangan
		$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	
<i>Pre Test</i>	10,33	2,61	2,20	Signifikan
<i>Post Test</i>	12,83			

Pada tabel 3 diatas dengan hasil uji *paired sampel T-Test* diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,61$  dan  $t_{tabel} = 2,20$ . Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan dk = n-1 ( $12-1 = 11$ ) pada taraf nyata  $\alpha = 0,05 = 2,20$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,61 > 2,20$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *rondo soccer* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usia 14-15 tahun di SSB Bhineka Tahun 2024.

b. Uji Hipotesis Kedua

Tabel 4  
Hasil Uji T Kelompok Latihan *Passing Triangle*

Kelompok	Rata-Rata	Hasil Analisis		Keterangan
		T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	
<i>Pre Test</i>	10,33	11,48	2,20	Signifikan
<i>Post Test</i>	13,92			

Pada tabel 4 diatas dengan hasil uji *paired sampel T-Test* diperoleh nilai  $t_{hitung} = 11,48$  dan  $t_{tabel} = 2,20$ . Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan  $dk = n-1$  ( $12-1 = 11$ ) pada taraf nyata  $\alpha = 0,05 = 2,20$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11,48 > 2,20$ ) dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *passing triangle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usia 14-15 tahun di SSB Bhineka Tahun 2024.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Tabel 5  
Hasil Uji *Independent Sample t test* Kedua Kelompok

Kelompok Latihan	Rata-Rata	Hasil analisis		Keterangan
		T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	
<i>Post Test</i> Kelompok <i>Rondo Soccer</i>	12,83	-24,00	2,07	Tidak Signifikan
<i>Post Test</i> Kelompok <i>Passing Triangle</i>	13,92			

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai  $t_{hitung} = -24,00 < t_{tabel} 2,07$  pada taraf signifikansi  $\alpha 5\%$  dengan  $dk = 22$  maka  $H_0$  diterima. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan hasil *post-test* dari kelompok eksperimen *rondo soccer* dan kelompok eksperimen *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usia 14-15 tahun di SSB Bhineka Tahun 2024.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Terdapat Pengaruh Latihan *Rondo Soccer* Terhadap Akurasi *Passing Sepak Bola* Anak Usia 14-15 Tahun di SSB Bhineka Tahun 2024.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *rondo soccer* terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usia 14-15 tahun di SSB Bhineke Tahun 2024. Pada kelompok latihan *rondo soccer* terdapat peningkatan hasil *passing* sepak bola. Latihan *Rondo Soccer* dikenal dengan istilah kucing-kucingan

merupakan sebuah metode latihan dalam meningkatkan *passing* dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain ditengah lingkaran.

Hasil penelitian yang telah dilakukan selama 6 minggu di SSB Bhineka dengan *rondo soccer* hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam akurasi *passing* sepak bola pada anak usia 14-15 tahun. Latihan *rondo soccer* dirancang untuk meningkatkan kemampuan *passing*, *control* bola dan pemahaman posisi antar pemain. Latihan *rondo soccer* merupakan salah satu model latihan sepakbola yang memiliki konsep lingkaran, dimainkan oleh sekelompok pemain yang bertujuan untuk menjaga penguasaan bola dengan saling mengoper bola, serta beberapa pemain lain di dalam lingkaran yang bertugas merebut bola. Segala aspek dalam permainan sepakbola kecuali *shooting*, dapat dilakukan dalam *rondo* (DiBernardo, 2014).

Latihan *rondo soccer* membantu para pemain untuk lebih cepat dalam membuat keputusan saat berada dalam situasi tekanan. Dalam *rondo soccer*, pemain dilatih untuk berfikir cepat, mengoper bola dengan akurat, dan menjaga ketenangan ketika dikepung oleh lawan. Peningkatan signifikan ini menunjukkan bahwa metode latihan ini efektif meningkatkan kemampuan *passing*, terutama dalam situasi yang menuntut pengambilan keputusan cepat.

- b. Terdapat Pengaruh Latihan *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Sepak Bola Anak Usia 14-15 Tahun di SSB Bhineka Tahun 2024.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usia 14-15 tahun di SSB Bhineke Tahun 2024. Pada kelompok latihan *passing triangle* terdapat peningkatan hasil *passing* sepak bola. Latihan *passing triangle* merupakan metode dalam bentuk latihan dengan menggunakan pola dasar dalam bentuk segitiga dengan jarak lintasan yang berbeda antara sudutnya.

Latihan *passing triangle* berfokus pada pola gerakan dan *passing* tiga sisi, yang membantu pemain meningkatkan koordinasi antar anggota tim, memahami pergerakan tanpa bola, dan menciptakan peluang *passing* yang lebih baik. Peningkatan pada latihan *passing triangle* ini menunjukkan bahwa latihan ini memberikan dampak yang kuat pada pemahaman taktis dan kemampuan *passing* secara keseluruhan. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Manik (2022) yang menyimpulkan bahwa

dengan pemberian latihan *triangle* dapat meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepak bola.

Dalam bentuk latihan *passing triangle* pemain dituntut untuk bergerak keruang yang kosong, saat pemain mengoper bola maka pemain tersebut harus memberikan umpan ke sudut yang kosong dan pemain yang tidak membawa bola juga harus berlari menempatkan ke sudut yang kosong supaya pemain yang membawa bola bisa memberikan umpan ke pemain yang tidak membawa bola (Jovanic, 2011).

- c. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Rondo Soccer* Dengan Latihan *Passing Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* Sepak Bola Anak Usia 14-15 Tahun di SSB Bhineka Tahun 2024.

Berdasarkan pengujian hipotesis ke tiga yang menyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *rondo soccer* dengan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usis 14-15 tahun di SSB Bhineka Tahun 2024. Dari rata-rata peningkatan hasil *passing* pada kedua kelompok latihan menunjukkan bahwa kedua kelompok meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *rondo soccer* dan *passing triangle* sama-sama berpengaruh dan baik digunakan kepada kelompok anak usia 14-15 tahun di SSB Bhineka Tahun 2024 dalam peningkatkan akurasi *passing* sepak bola.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *rondo soccer* terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usia 14 – 15 tahun di SSB Bhineka tahun 2024.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usia 14 – 15 tahun di SSB Bhineka tahun 2024.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *rondo soccer* dengan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepakbola anak usia 14 – 15 tahun di SSB Bhineka tahun 2024.

#### **Daftar Pustaka**

Alafgani, A., Rustiadi, T., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Pengaruh Metode *Passing Triangle* dan Metode *Small Side Game* terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Akademi Sepak Bola Satria Kencana Serasi KU 14 Kabupaten Semarang Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 78–83. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/43979>

- 
- DiBernardo, M. (2017). *The Science of Rondo “Progressions , Variations & Transitions .” Part of The Method Soccer Coaching Series.*
- Jovanovic, M (2011). “Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players”. *Journal of strenght and conditioning reseacrh.* Tersedia : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2152207>.
- Jusran et al. (2022). *Bahan Ajar Sepakbola (Issue Mkb 7056).*
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi penelitian dalam Olahraga.* Surabaya. Unesa University Press.
- Manik, Syahputra, and Ronal Putra Tarigan. “Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing Dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun.” *Jurnal Prestasi 6(1): 16–20.* <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>.
- Nuryanta, H., & Wibowo, A. T. (2021). Penerapan Metode Pasing Kaki Bagian Dalam melalui Permainan Gawang Segitiga untuk Meningkatkan Kualitas Passing Ekstrakurikuler Sepakbola MTSN 6 Sleman. *Jurnal Olympica, 3(1), 37–43.* <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i1.1439>
- Nusri, A. (2018). *Buku Panduan Tes Keterampilan Sepakbola Untuk SSB.* Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Sudjana, (2005). *Metode Statistik.* Bandung: Tarsito
- Sugiyanto., Ilahi, B. R., Defliyanto. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIB Unib. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1).* <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8767>
- Wikarta, B. A., & Rofik, M. (2020). Latihan Small Sided Games Dalam Ketepatan Passing Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, 5(2), 17-20.*
- Yhusril, Andi Muh, Jurusan Pendidikan, and Kepelatihan Olahraga. 2022. “Pengaruh Latihan Model Rondo Terhadap Akurasi Ground Passing Club Sepakbola SMA Negeri 2 WAJO.” *1(2): 2829–7784.* [doi:10.5281/zenodo.7124799](https://doi.org/10.5281/zenodo.7124799).