

PENGARUH LATIHAN *RONDO* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA USIA 13 TAHUN

Riyadh Almiqdaad¹, Yadi Sunaryadi², Ridha Mustaqim³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
riyadhalmiqdaad24@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *rondo* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sepak bola usia 13 tahun di SSB Sascwo Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimental dan Desain Pretest-Posttest Satu Kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 24 pemain sepak bola usia 13 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Tes *Passing* Grid untuk mengukur kemampuan *passing* pemain sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan yang diberikan adalah 12 sesi latihan *rondo* dalam satu bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor *passing* dari 92,29 pada pretest menjadi 113,96 pada posttest dengan peningkatan sebesar 21,67 poin. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan *rondo* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sepak bola usia 13 tahun. Dengan demikian, latihan *rondo* telah terbukti efektif sebagai metode pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola usia 13 tahun.

Kata Kunci: Keterampilan *Passing*, Latihan *Rondo*, Pemain Usia 13 Tahun, Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of rondo training on improving the passing ability of 13-year-old soccer players at SSB Sascwo Bandung. This study uses a quantitative method with an experimental approach and a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 24 13-year-old soccer players selected using a purposive sampling technique. The research instrument used the Passing Grid Test to measure the players' passing ability before and after treatment. The treatment given was 12 rondo training sessions in one month with a frequency of three times a week. Data analysis used the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample T-Test hypothesis test. The results showed an increase in the average passing score from 92.29 in the pretest to 113.96 in the posttest with an increase of 21.67 points. The results of the hypothesis test showed a significance value of $0.000 < 0.05$, which means there is a significant effect of rondo training on improving the passing ability of 13-year-old soccer players. Thus, rondo drills have been shown to be effective as a training method to improve the passing ability of 13-year-old soccer players.

Keywords: Ball Passing Skills, Rondo Training, 13-Year-Old Players, Soccer

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga tim yang sangat populer di seluruh dunia dan membutuhkan kerja sama tim yang baik untuk meraih kemenangan (Saputra & Humaid, 2024). Dalam sepak bola, penguasaan teknik dasar sangat penting bagi pemain untuk meningkatkan performa mereka. Teknik dasar ini meliputi teknik tanpa bola dan dengan bola, seperti mengoper, menggiring bola, mengontrol bola, sundulan, dan menembak. Selain penguasaan teknik, pencapaian performa optimal juga dipengaruhi oleh pelatihan mental, fisik, taktis, dan teknis yang terencana. Salah satu teknik dasar yang berperan dominan dalam sepak bola adalah *passing*, karena keterampilan ini secara signifikan menentukan kelancaran kontrol bola dan efektivitas serangan tim.

Dalam praktiknya, pemain sepak bola berusia 13 tahun sering mengalami kesulitan *passing* dengan cepat dan akurat, terutama ketika berada di bawah tekanan lawan. Observasi di SSB Sascwo Bandung menunjukkan bahwa para pemain masih ragu-ragu saat menerima bola, lambat dalam mengambil keputusan, dan cenderung terlalu lama menguasai bola, memperlambat tempo permainan dan memungkinkan lawan untuk dengan mudah merebut bola. Situasi ini menyoroti kebutuhan akan pelatihan yang dapat meningkatkan kecepatan, akurasi *passing*, dan kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang dinamis. Usia 13 tahun merupakan fase awal remaja, ditandai dengan perkembangan motorik dan kognitif yang pesat, menjadikannya waktu yang ideal untuk mengembangkan keterampilan teknis sepak bola (Shi & Feng, 2022).

Salah satu program pelatihan yang dianggap cocok untuk meningkatkan keterampilan *passing* pada pemain berusia 13 tahun adalah latihan *rondo*. Menurut artikel "Penggunaan *rondo* dalam sepak bola" yang diterbitkan oleh ISSPF, latihan *rondo* menekankan kontrol bola, umpan pendek, dan pengambilan keputusan di bawah tekanan, sehingga relevan dengan kebutuhan pemain muda yang mengembangkan teknik dasar. Latihan *rondo* dilakukan menggunakan pola permainan sederhana yang mengharuskan pemain untuk *passing* dengan cepat dan akurat untuk mempertahankan kontrol bola. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *rondo* secara signifikan meningkatkan akurasi *passing* dan kemampuan bermain di bawah tekanan (Noor et al., 2025). Namun, penelitian terkait latihan *rondo* jarang secara khusus berfokus pada pemain berusia 13 tahun dan belum meneliti hubungannya dengan aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh latihan *rondo* terhadap kemampuan *passing* pemain berusia 13 tahun di SSB Sascwo Bandung diperlukan untuk memberikan penilaian yang lebih komprehensif.

KAJIAN TEORI

Sepakbola

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia dan dapat dimainkan oleh orang-orang dari segala usia, tanpa memandang usia, jenis kelamin, ras, atau latar belakang sosial. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin melawan tim lawan sambil mempertahankan gawang sendiri. Pertandingan dimainkan dalam dua babak 45 menit dan dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh dua asisten wasit dan satu wasit cadangan. Sepak bola juga telah menjadi bagian dari budaya global, tertanam dalam kehidupan sehari-hari (Romy et al., 2022).

Dalam praktiknya, sepak bola menuntut keterampilan teknis, taktis, fisik, dan mental yang saling terkait. Pemain harus mampu beradaptasi dengan situasi permainan, bekerja sama sebagai tim, dan membuat keputusan yang cepat dan akurat di setiap momen permainan, baik saat menyerang, bertahan, atau melakukan transisi.

Secara fisiologis, sepak bola menggunakan sistem energi aerobik dan anaerobik secara bersamaan. Aktivitas seperti lari cepat, tendangan kuat, dan lompatan membutuhkan energi anaerobik, sementara gerakan berulang seperti jogging dan bertahan membutuhkan kapasitas aerobik yang baik. Oleh karena itu, sepak bola adalah olahraga yang kompleks karena menggabungkan unsur kebugaran fisik, keterampilan teknis, kecerdasan bermain, dan strategi tim. Lebih jauh lagi, sepak bola juga memainkan peran penting dalam membangun karakter, sportivitas, dan kerja sama tim di antara para pemain. Penegakan aturan permainan yang tepat, termasuk aturan disiplin dan perlindungan pemain dari pelanggaran berbahaya, secara signifikan memengaruhi keselamatan dan keadilan permainan (Saharullah, 2024).

Teknik dasar sepak bola adalah keterampilan fundamental yang harus dikuasai setiap pemain untuk bermain secara optimal. Teknik dasar ini meliputi *passing*, *dribbling*, *shooting*, *sundulan*, dan kontrol bola. *Passing* adalah teknik *passing* bola, biasanya menggunakan bagian dalam kaki untuk menghasilkan *passing* akurat di sepanjang tanah. *Dribbling* adalah teknik mendorong bola secara perlahan sambil berlari untuk mengalahkan lawan atau mendekati target. Menembak adalah teknik menendang bola ke arah gawang, yang menekankan kekuatan, kecepatan, dan akurasi. Sundulan adalah teknik menyundul bola menggunakan dahi, yang membutuhkan koordinasi, waktu lompatan, dan keseimbangan tubuh yang baik. Sementara itu, kontrol adalah teknik menerima dan mengontrol bola menggunakan bagian tubuh tertentu, khususnya bagian dalam kaki, untuk dengan mudah mengarahkan bola ke gerakan selanjutnya. Menguasai teknik-teknik dasar ini merupakan faktor penting dalam mendukung kualitas keseluruhan permainan sepak bola.

Rondo

Latihan *Rondo* adalah metode latihan sepak bola yang berevolusi dari konsep permainan posisi Eropa dan pertama kali dikembangkan oleh Laureano Ruiz di akademi FC Barcelona pada tahun 1970-an. Metode ini kemudian berkembang melalui filosofi *Total Football* yang diperkenalkan oleh Rinus Michels dan menjadi semakin populer melalui penerapannya oleh Johan Cruyff dan Pep Guardiola dalam sistem FC Barcelona. *Rondo* dikenal sebagai bentuk latihan penguasaan bola yang dilakukan oleh beberapa pemain, dengan satu atau dua pemain di posisi tengah bertindak sebagai pemain yang merebut bola. Latihan ini menekankan umpan cepat, kontrol bola, pergerakan tanpa bola, dan komunikasi antar pemain di ruang terbatas (Hildan et al., 2025). Lebih lanjut, *rondo* juga dirancang untuk mensimulasikan tekanan permainan, memungkinkan pemain untuk meningkatkan kemampuan berpikir cepat, konsentrasi, dan akurasi teknis mereka dalam situasi permainan yang dinamis.

Dalam praktiknya, latihan *rondo* melibatkan penempatan beberapa pemain dalam lingkaran atau area yang ditentukan, seperti variasi 4 lawan 2, 6 lawan 2, dan 6 lawan 3, dengan satu atau lebih pemain di tengah bertindak sebagai pemain bertahan. Pemain di luar area bertugas mempertahankan penguasaan bola melalui

passing cepat, sementara pemain di tengah berusaha merebut bola atau mencegat *passing* (Udin et al., 2025). Variasi latihan dapat disesuaikan berdasarkan jumlah pemain, ukuran area bermain, atau aturan khusus seperti membatasi jumlah sentuhan. Variasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesulitan latihan sekaligus mengembangkan keterampilan teknis, koordinasi, dan respons pemain terhadap tekanan permainan. Model *rondo* juga dinamis dan berulang, memungkinkan pemain untuk beradaptasi secara teknis dan strategis terhadap situasi permainan yang terus berubah. Menurut penelitian (Adipraja et al., 2025) *rondo* 4 lawan 2 adalah metode latihan yang paling banyak digunakan karena kesederhanaannya, intensitas tinggi, dan efektivitasnya dalam meningkatkan penguasaan bola dan kerja sama tim.

Latihan *rondo* memiliki manfaat yang luas dalam pengembangan sepak bola, meliputi aspek teknis, taktis, dan mental. Secara teknis, *rondo* dapat meningkatkan kemampuan *passing*, kontrol bola, dan sentuhan pertama melalui latihan berulang di bawah tekanan. Secara taktis, *rondo* membantu pemain membaca permainan, membuat keputusan cepat, memahami pergerakan rekan satu tim dan lawan, serta meningkatkan kecerdasan permainan. Lebih lanjut, latihan ini juga berperan dalam membangun kerja sama tim dan komunikasi antar pemain, karena keberhasilan dalam mempertahankan penguasaan bola sangat bergantung pada koordinasi tim. Secara psikologis, *rondo* dapat melatih konsentrasi, ketenangan, dan kemampuan bermain di bawah tekanan. Oleh karena itu, *rondo* merupakan metode pelatihan yang efektif dan banyak digunakan dalam pengembangan sepak bola modern, dari tingkat pemula hingga profesional.

Keterampilan *Passing*

Passing bola adalah salah satu teknik dasar terpenting dalam sepak bola, yang melibatkan proses *passing* bola dari satu pemain ke pemain lain secara akurat dan cepat. Teknik *passing* terdiri dari tiga fase utama: posisi awal, posisi eksekusi, dan posisi akhir. Posisi awal dicapai dengan tubuh dalam posisi siap, kaki dominan sedikit di belakang, mata fokus pada target, dan tubuh menghadap arah *passing* untuk menjaga keseimbangan dan mengontrol bola. Posisi eksekusi melibatkan ayunan kaki yang terkontrol, kontak dengan bola menggunakan bagian dalam kaki atau telapak kaki, dan penggunaan lengan untuk menjaga keseimbangan guna memastikan bola bergerak secara akurat dan sesuai dengan tuntutan permainan. Sementara itu, posisi akhir dicapai melalui gerakan berkelanjutan dan pemulihan posisi tubuh sehingga pemain siap menerima bola lagi atau berpindah ke posisi berikutnya dalam permainan. Ketiga fase ini saling terkait, sehingga latihan berulang dan koreksi teknik sangat penting untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

Dalam pengembangan atlet muda, keterampilan *passing* bola tidak hanya mencakup aspek teknis tetapi juga aspek kognitif dan afektif seperti pengambilan keputusan, kerja tim, dan kepercayaan diri. Meningkatkan keterampilan *passing* bola didefinisikan sebagai proses pengembangan akurasi, kekuatan, waktu reaksi, dan kecerdasan pemain saat *passing* bola dalam berbagai situasi pertandingan. Keterampilan *passing* bola merupakan bagian dari teknik dasar sepak bola yang dapat ditingkatkan melalui program pelatihan terstruktur yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangan. Pernyataan ini didukung oleh (Nur Laila et al., 2020), yang menjelaskan bahwa peningkatan keterampilan teknis dalam olahraga

dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang melibatkan umpan balik, pengamatan gerakan, dan koreksi teknik berulang.

Meningkatkan keterampilan *passing* bola menawarkan manfaat penting dalam sepak bola, baik secara teknis, taktis, maupun psikologis. Secara teknis, *passing* bola membantu pemain mempertahankan penguasaan bola dan mengontrol tempo permainan. Secara taktis, *passing* bola melatih kemampuan untuk membaca situasi permainan dan membuat keputusan cepat mengenai arah dan jenis *passing* yang akan digunakan. Dari perspektif psikologis, kemampuan *passing* bola yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan komunikasi antar pemain dalam satu tim. Penelitian (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan *passing* bola yang baik cenderung lebih stabil dalam pertandingan kompetitif karena mereka mampu beradaptasi dengan tekanan dari lawan. Peningkatan kemampuan *passing* bola dipengaruhi oleh faktor internal seperti keterampilan motorik, usia biologis, kesiapan mental, dan motivasi, serta faktor eksternal seperti kualitas pelatih, metode pelatihan, lingkungan pelatihan, dan fasilitas. Dalam pengembangan pemain muda, pendekatan pelatihan berbasis permainan dianggap lebih efektif daripada metode pelatihan tradisional karena meningkatkan keterampilan teknis dan pemahaman taktis.

Passing bola merupakan teknik kunci dalam pelatihan *rondo* karena aktivitas inti pelatihan adalah mempertahankan penguasaan bola melalui *passing* cepat antar pemain. Oleh karena itu, *passing* bola dianggap sebagai indikator kunci keberhasilan pelatihan *rondo*. Teknik *passing* bagian dalam kaki dipilih karena merupakan teknik yang paling dasar, mudah dipelajari, dan memiliki tingkat akurasi yang lebih tinggi dibandingkan teknik *passing* lainnya. Teknik ini sangat cocok dengan karakteristik latihan *rondo*, yang menekankan kontrol bola dan *passing* cepat di ruang sempit. Indikator peningkatan kemampuan *passing* meliputi akurasi *passing*, kekuatan *passing*, kecepatan pengambilan keputusan, konsistensi teknik, dan efektivitas *passing* di bawah tekanan. Indikator-indikator ini dapat diukur melalui observasi, tes kemampuan teknik, dan analisis video. Dengan demikian, kemampuan *passing* menjadi fondasi penting dalam mendukung performa individu dan kerja sama tim dalam pertandingan sepak bola.

Pemain Usia 13 Tahun

Usia 13 tahun termasuk dalam fase awal remaja, yang ditandai dengan perkembangan kognitif dan motorik yang pesat. Pada tahap ini, anak-anak memasuki fase operasional formal, yang memungkinkan mereka untuk mulai berpikir abstrak, memahami strategi, dan mengambil keputusan dalam situasi permainan sepak bola (Yuliarsih et al., 2024). Dari segi keterampilan motorik, anak berusia 13 tahun berada pada tahap asosiatif ke otonom. Tahap asosiatif ditandai dengan kemampuan pemain untuk menghubungkan gerakan teknis dengan hasil yang dicapai, seperti menghubungkan teknik *passing* dengan akurasi melalui latihan terstruktur dan koreksi berulang. Sementara itu, tahap otonom menunjukkan keterampilan yang mulai dilakukan secara otomatis tanpa banyak berpikir sadar, sebagai hasil dari latihan intensif yang berulang. Oleh karena itu, pemain berusia 13 tahun dianggap ideal untuk sesi latihan seperti *rondo*, karena mereka sudah memiliki kemampuan untuk memahami instruksi, mengoreksi kesalahan teknis, mengembangkan keterampilan bermain secara lebih efektif dan sedang berada pada tahap perkembangan motorik dan kognitif yang optimal.

METODE PENELITIAN

Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimental untuk menentukan pengaruh latihan *rondo* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pemain sepak bola usia 13 tahun. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berbasis pada paradigma *post-positivistik*, menekankan hubungan sebab akibat, formulasi variabel, hipotesis, dan pengolahan data statistik. Jenis penelitian ini bersifat eksperimental karena memberikan latihan *rondo* kepada subjek penelitian dan mengukur pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* sebagai variabel dependen. Melalui metode eksperimental, hubungan sebab akibat antara latihan *rondo* dan peningkatan keterampilan *passing* dapat diuji secara sistematis dan objektif.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *kuasi-eksperimental*, dengan desain pra-eksperimental menggunakan *Desain Pretest-Posttest Satu Kelompok*. Eksperimen semu adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat tanpa pengacakan subjek secara penuh. Dalam *Desain Pretest-Posttest Satu Kelompok*, subjek penelitian diberi pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Desain ini memungkinkan perbandingan hasil sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga memungkinkan pengamatan perubahan yang lebih akurat.

Desain penelitian ini terdiri dari O1 sebagai *pretest*, X sebagai perlakuan (latihan *rondo*), dan O2 sebagai *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk menentukan kemampuan *passing* awal pemain sebelum perlakuan, sedangkan *posttest* dilakukan untuk menentukan perubahan atau peningkatan kemampuan *passing* setelah latihan *rondo*. Semua subjek penelitian menerima perlakuan yang sama selama periode penelitian. Hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dibandingkan untuk menentukan efektivitas latihan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola berusia 13 tahun.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepak bola berusia 13 tahun yang aktif terdaftar di Sekolah Sepak Bola Sascwo FC. Populasi ini dipilih karena karakteristiknya selaras dengan fokus penelitian: mereka mengembangkan teknik dasar sepak bola, khususnya keterampilan *passing* bola, dan aktif berpartisipasi dalam program pelatihan yang dipimpin oleh pelatih resmi di SSB. Dengan mempertimbangkan usia pemain, aktivitas pelatihan, dan keterlibatan dalam pelatihan sepak bola, populasi ini dianggap representatif untuk mempelajari efek pelatihan *rondo* dalam meningkatkan keterampilan *passing* bola.

Sampel penelitian terdiri dari 24 pemain sepak bola berusia 13 tahun yang diambil dari total populasi menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*). Pengambilan sampel bertujuan adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi pemain yang berusia tepat 13 tahun, tidak mengalami cedera atau gangguan fisik, memiliki tingkat kehadiran pelatihan yang baik, dan bersedia berpartisipasi dalam seluruh program pelatihan selama penelitian. Semua peserta ditugaskan ke kelompok eksperimen dan menerima pelatihan *rondo* sepanjang periode penelitian.

Sebelum perlakuan diberikan, seluruh sampel mengikuti *pretest* untuk menentukan kemampuan *passing* awal mereka. Setelah berpartisipasi dalam

program pelatihan *rondo*, sampel diberikan *posttest* untuk menentukan peningkatan keterampilan *passing* sebagai hasil dari perlakuan tersebut. Oleh karena itu, hasil *pretest* dan *posttest* digunakan untuk menganalisis efek pelatihan *rondo* terhadap keterampilan *passing* pemain sepak bola berusia 13 tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Tes Passing Grid* yang dikembangkan oleh (Makrus et al., 2024) untuk mengukur akurasi dan kualitas *passing* pemain sepak bola usia 13 tahun. Instrumen ini merupakan adaptasi dari penelitian (Agusta & Agus, 2020) tentang pengaruh latihan *El Rondo* terhadap kemampuan *passing* pendek. *Tes Passing Grid* dipilih karena memberikan gambaran kuantitatif dan objektif tentang kemampuan *passing* pemain. Berdasarkan penelitian sebelumnya, instrumen ini telah terbukti valid dan reliabel, dengan nilai validitas 0,653 dan nilai reliabilitas 0,879, yang dianggap tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tersebut secara konsisten mengukur kemampuan *passing* dengan cara yang stabil dan dapat diulang.

Instrumen ini diberikan dalam dua tahap: *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah 12 sesi latihan *Rondo*, yang dilakukan tiga kali seminggu. Tujuan tes ini adalah untuk menentukan kemampuan *passing* pemain, termasuk akurasi dan kecepatan. Peralatan yang digunakan meliputi empat bola, pita pengukur, kerucut dan penanda, stopwatch, peluit, alat tulis, dan formulir penelitian.

Prosedur pengujian dimulai dengan peserta berdiri di belakang garis start. Setelah aba-aba diberikan, peserta berlari menuju bola pertama dan menendangnya ke target yang telah ditentukan. Kemudian mereka melanjutkan ke bola kedua, ketiga, dan keempat secara berurutan, diakhiri dengan lari cepat ke garis finish. Penilaian didasarkan pada waktu penyelesaian tes dan jumlah bola yang berhasil masuk. Hasil ini kemudian dikonversi menjadi skor T berdasarkan standar penilaian yang dikembangkan oleh (Makrus et al., 2024). Standar penilaian diklasifikasikan menjadi lima kategori: sangat baik, baik, sedang, buruk, dan sangat buruk. Oleh karena itu, *Tes Passing Grid* digunakan untuk secara objektif dan terukur menentukan perubahan keterampilan *passing* pemain sebelum dan sesudah pelatihan *rondo*.

Perlakuan Penelitian

Perlakuan dalam penelitian ini terdiri dari 12 sesi latihan *rondo* yang diberikan kepada kelompok eksperimen selama satu bulan. Sesi latihan dilakukan tiga kali seminggu, dengan setiap sesi berlangsung sekitar 60 menit. Setiap sesi mencakup pemanasan 10 menit yang terdiri dari jogging ringan dan peregangan dinamis, sesi latihan inti 40 menit menggunakan metode *rondo*, dan pendinginan 10 menit yang terdiri dari peregangan statis, evaluasi, dan pengarahan. Sesi latihan diadakan pada sore hari di lapangan SSB Sascwo Bandung setelah jam sekolah untuk memastikan kondisi fisik dan kesiapan yang optimal untuk program pelatihan.

Sesi latihan *rondo* melibatkan permainan posisi dengan pemain dominan melawan satu atau dua pemain bertahan, seperti dalam formasi 4v2 dan 6v2. Metode pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan bola, akurasi umpan, kontrol bola, dan kecepatan pengambilan keputusan di ruang terbatas. Melalui latihan *rondo*, pemain dilatih untuk melakukan umpan cepat dan tepat, menciptakan ruang, dan berkolaborasi dengan rekan satu tim dalam situasi yang meniru kondisi pertandingan. Metode *rondo* telah terbukti secara signifikan

meningkatkan keterampilan *passing* pemain sepak bola dengan melatih mereka untuk berpikir taktis, mempertahankan penguasaan bola, dan membuat keputusan cepat di bawah tekanan.

Model latihan *rondo* yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *rondo* 4v2, 6v2, dan *rondo* dengan batas sentuhan maksimum. Dalam model *rondo* 4v2, empat pemain melakukan *Passing* cepat di area kecil melawan dua pemain bertahan yang berusaha merebut bola. Dalam model *rondo* rotasional 6v2, enam pemain mengontrol bola melawan dua pemain bertahan di area yang lebih besar, dengan pergantian pemain secara bergantian. Lebih lanjut, *rondo* yang dimodifikasi dengan batas sentuhan maksimum dua digunakan untuk meningkatkan kecepatan berpikir, respons terhadap tekanan, akurasi *passing*, dan kontrol bola. Oleh karena itu, latihan *rondo* diharapkan dapat secara efektif meningkatkan keterampilan *passing* pemain sepak bola berusia 13 tahun, baik dari segi teknik maupun pengambilan keputusan.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengolahan dan analisis data disajikan dalam bentuk table deskripsi statistic dapat di lihat Tabel 1.

Tabel 1
Deskriptif Statistik

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest <i>Passing</i> Grid	24	33	73	106	92.29	9.589
Posttest <i>Passing</i> Grid	24	34	97	131	113.96	9.993

Pada Tabel 1 deskriptif statistik, kemampuan *passing* bola para pemain meningkat setelah menerima pelatihan *rondo*. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata tes *passing* bola dari 92,29 pada *pretest* menjadi 113,96 pada *posttest*, peningkatan sebesar 21,67 poin. Lebih lanjut, skor minimum dan maksimum pada *posttest* lebih tinggi daripada pada *pretest*. Oleh karena itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *rondo* efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola pemain sepak bola usia 13 tahun, Pada Tabel 2 penulis menyajikan hasil uji normalitas.

Tabel 2
Uji Normalitas

	Statistic	df	sig
Pretest <i>Passing</i> Grid	0.921	24	0.060
Posttest <i>Passing</i> Grid	0.949	24	0.262

Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, nilai signifikansi *pretest* adalah 0,060 dan nilai signifikansi *posttest* adalah 0,262. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data grid kelulusan *pretest* dan *posttest* terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, data penelitian memenuhi persyaratan untuk analisis menggunakan uji statistik parametrik, Pada Tabel 3 penulis menyajikan hasil uji hipotesis.

Tabel 3
Uji Hipotesis

	t	df	Sig, (2tailed)
Pretest <i>Passing</i> Grid – Posttest <i>Passing</i> Grid	12,674	23	0,000

Tabel 3 hasil Uji T berpasangan, menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, atau kurang dari 0,05. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kemampuan *passing* bola sebelum dan sesudah latihan *rondo*. Peningkatan rata-rata sebesar 21,6 poin menunjukkan bahwa latihan *rondo* memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola pemain sepak bola usia 13 tahun. Dengan demikian, program latihan terstruktur yang berfokus pada latihan *rondo* telah terbukti efektif dalam membantu mengembangkan kemampuan teknik dasar pemain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *rondo* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* pemain sepak bola usia 13 tahun di SSB Saswo. Peningkatan keterampilan *passing* terlihat jelas pada hasil *posttest*, yang lebih baik dari pada *pretest*, dan didukung lebih lanjut oleh hasil *Paired Sample T-Test* dengan nilai signifikansi 0,000, atau kurang dari 0,05. Hasil ini menunjukkan perbedaan signifikan antara kemampuan *passing* sebelum dan sesudah latihan *rondo*. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rabus Aidil Adha, Emral, Arsil, 2022), yang menemukan bahwa latihan *rondo* secara signifikan meningkatkan kemampuan *passing* pemain remaja. Latihan *rondo*, melalui pengulangan teknik, rotasi posisi, dan penekanan pada akurasi dan kontrol bola, telah terbukti meningkatkan konsistensi performa *passing* pemain dan mempertahankan penguasaan bola secara kolektif.

Dalam teori keterampilan dasar sepak bola, *passing* merupakan elemen penting dalam membangun serangan dan mempertahankan penguasaan bola serta menguasai keterampilan *passing* bola membutuhkan latihan terstruktur dan berulang dalam situasi seperti pertandingan. Menurut (Tohonus, 2024), latihan *passing* bola yang bervariasi dan berulang dapat meningkatkan koordinasi motorik, kekuatan otot, dan kemampuan membaca pergerakan bola dan rekan satu tim. Lebih lanjut, teori pelatihan olahraga menjelaskan bahwa pelatihan yang terfokus dan berkelanjutan dapat mengembangkan respons motorik otomatis, memungkinkan pemain untuk lebih terbiasa mengeksekusi teknik dasar dalam berbagai situasi permainan. Dalam pelatihan *rondo*, pemain tidak hanya dituntut untuk *passing* bola dengan akurat, tetapi juga untuk membuat keputusan cepat, menciptakan ruang, dan mempertahankan fokus di bawah tekanan.

Keberhasilan pelatihan *rondo* juga dapat dijelaskan oleh teori pembelajaran motorik, yang menekankan pentingnya pengulangan, variasi, dan umpan balik dalam perolehan keterampilan (Mustafa & Sugiharto, 2020). Pelatihan *rondo* memenuhi ketiga aspek tersebut karena pemain terus menerus mengulangi teknik *passing* bola dalam berbagai situasi permainan dan menerima umpan balik langsung dari pelatih dan lingkungan permainan. Lebih lanjut, prinsip spesifisitas latihan dalam teori kepelatihan modern menyatakan bahwa latihan yang meniru situasi pertandingan akan memberikan adaptasi yang lebih optimal daripada latihan

umum. Latihan *rondo* menciptakan kondisi permainan yang realistis di mana pemain harus bergerak, menyesuaikan posisi mereka, dan membuat keputusan dengan cepat, sehingga mempercepat pembentukan pola gerakan otomatis, atau engram motorik, dalam sistem saraf pemain.

Dari perspektif pengembangan atlet muda, latihan *rondo* juga selaras dengan tahap perkembangan motorik pemain berusia 13 tahun, yang berada dalam fase keterampilan gerakan dasar. Pada tahap ini, koordinasi, keseimbangan, danantisipasi gerakan dikembangkan secara optimal melalui latihan berulang dengan tingkat kesulitan yang meningkat secara bertahap. Selain aspek fisik dan teknis, latihan *rondo* juga mengembangkan keterampilan sosial dan kognitif pemain, seperti komunikasi, kerja tim, dan kemampuan membaca permainan. Hal ini sejalan dengan konsep pelatihan terencana, yang menekankan bahwa penguasaan keterampilan membutuhkan latihan terstruktur dan terfokus dengan umpan balik yang konsisten (Ericsson & Harwell, 2019). Dalam latihan *rondo*, pemain diberi kesempatan untuk melakukan *passing* yang sering dalam waktu singkat, sehingga proses pembelajaran teknik menjadi lebih efektif.

Selain itu, aspek psikologis juga berkontribusi pada efektivitas latihan *rondo*. Latihan kelompok menciptakan suasana kompetitif yang sehat dan meningkatkan motivasi pemain untuk belajar dari rekan satu tim mereka. Hal ini konsisten dengan teori pembelajaran sosial, yang menjelaskan bahwa observasi dan imitasi memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan (Horsburgh & Ippolito, 2018). Melalui latihan *rondo*, pemain tidak hanya mengembangkan keterampilan *passing* bola tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri, konsentrasi, dan kemampuan bermain di bawah tekanan. Oleh karena itu, latihan *rondo* dapat direkomendasikan sebagai metode pelatihan yang efektif dan komprehensif untuk meningkatkan keterampilan *passing* bola pemain sepak bola muda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *rondo* secara signifikan meningkatkan keterampilan *passing* pemain sepak bola usia 13 tahun. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest* serta didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan tingkat signifikansi yang tinggi. Dengan demikian, latihan *rondo* telah terbukti efektif sebagai metode pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan dapat diimplementasikan dalam program pengembangan teknik dasar sepak bola untuk pemain usia 13 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adipraja, R., Sunaryadi, Y., & Firdaus, I. R. (2025). Pengaruh metode latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan passing sepakbola. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(2), 338–344. <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i2.69269>
- Agusta, A., & Agus, A. (2020). Pengaruh metode latihan El Rondo terhadap keterampilan short passing pemain sepakbola IPPKM. *Journal of Stamina*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i1.481>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota UKM futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Ericsson, K. A., & Harwell, K. W. (2019). Deliberate practice and proposed limits on the effects of practice on the acquisition of expert performance: Why the

- original definition matters and recommendations for future research. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2396. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02396>
- Hildan, N. M., Fauzan, H. A., Parahmitha, N. N., & Afif, R. (2025). Model latihan rondo modifikasi sentuhan untuk peningkatan kecepatan kontrol bola dan akurasi passing futsal. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 191–203. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v6i2.4548>
- Horsburgh, J., & Ippolito, K. (2018). A skill to be worked at: Using social learning theory to explore the process of learning from role models in clinical settings. *BMC Medical Education*, 18(1), Article 156. <https://doi.org/10.1186/s12909-018-1251-x>
- Makrus, M., Anwar, K., & Handayani, H. Y. (2024). Pengaruh latihan El Rondo terhadap keterampilan passing bawah sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 23(1), 45–53.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Nur Laila, P. K., Rusdiana, A., & Hendrayana, Y. (2020). Pengaruh kinematics feedback dan slow motion feedback terhadap penguasaan teknik dasar bola basket dihubungkan dengan tingkat kecerdasan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 61–68. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24168>
- Rabus Aidil Adha, R., Emral, E., Arsil, A., & Kibadra, K. (2022). Pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan passing pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 5(10), 121–126.
- Romy, C. P., Juliandri, P., Lubis, P. H. M., & Hermansyah, B. (2022). Pengaruh latihan target hasil ketepatan shooting menggunakan kaki bagian dalam pada permainan futsal Club Putra Prabu. *IRJE: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2), 565–572.
- Saharullah, S. (2024). *Manajemen pembinaan olahraga sepakbola*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Saputra, T. F., & Humaid, H. (2024). Modifikasi latihan passing dengan sasaran tetap dan berpindah pada kaki terlemah untuk meningkatkan ketepatan passing sepak bola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 16(1), 57–64. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v16i1.66879>
- Shi, P., & Feng, X. (2022). Motor skills and cognitive benefits in children and adolescents: Relationship, mechanism and perspectives. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1017825. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1017825>
- Tohonu, I. F. (2024). *Analisis keterampilan dribbling dan passing sepakbola pada SSB Persik Kendal U-12* (Skripsi Sarjana, Universitas PGRI Semarang).
- Udin, M. C. A., Priadana, B. W., Aliriad, H., Setia, W., & Putri, K. (2025). Pengaruh El Rondo drill dan triangle drill terhadap ketepatan short passing pemain sepakbola usia dini. *Sepakbola*, 5(1), 38–50.
- Yuliarsih, T., Sedy, S., & Mutiansih, D. (2024). Karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar pada fisik motorik, kognitif, bahasa dan implikasinya dalam pembelajaran. *Jurnal Unpas*, 9, 328–346.