



## Pengaruh Model Latihan Rondo Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan

Rabus Aidil Adha, Emral, Arsil, Kibadra

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[aidilteli@gmail.com](mailto:aidilteli@gmail.com), [emralunp@fik.unp.ac.id](mailto:emralunp@fik.unp.ac.id), [arsilfik@gmail.com](mailto:arsilfik@gmail.com), [kibadra@gmail.com](mailto:kibadra@gmail.com)

Kata Kunci : Metode Latihan Rondo, Sepakbola

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *passing* pemain sepakbola pada pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan. Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen dan teknik pengambilan data dengan tes *passing* dan kontrol dengan menendang bola kedinding sasaran. Data dianalisis dengan uji *t* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hasil analisis menyatakan bahwa model latihan rondo memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, yang dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung} (19,934) > t_{tabel} (2,093)$ .

**Keywords** : *Rondo Training Method, Football*

**Abstract** : : *The problem in this study is that the ability of football players to match the soccer player at SMA Negeri 3 Solok Selatan Regency not good. This study aims to determine the effect of the rondo training model on the passing ability of soccer SMA Negeri 3 Solok Selatan Regency. The type of research is quasi experimental. The population in this study amounted to 20 people. The sampling technique used was total sampling. This the sampling in this study amounted to 20 people. Instruments and data collection techniques with passing and control tests by kicking the ball against the target wall. Data were analyzed by t-test at a significance level of  $\alpha = 0,05$ . The results of the analysis state that the rondo training model has an effect on increasing the passing ability of soccer players at SMA Negeri 3 Solok Selatan Regency, as evidenced by the value of  $t_{hitung} (19,934) > t_{tabel} (2,093)$*

### PENDAHULUAN

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain sepakbola tidak terlepas dari faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi

atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental". Menurut Hardiansyah (2018) "Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi semua aktivitas fisik". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Menurut Emral (2021) "Upaya pencapaian prestasi menjadi penting karena dapat mengharumkan nama daerah

dannegara satu bangsa". Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Menurut Yulifri (2018) "Sepakbola adalah permainan beregu, sebelas laan sebelas yang dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh asisten 1 dan 2 serta 1 orang wasit cadanga".

Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Dalam cabang olahraga permainan sepakbola teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain sepakbola menentukan sampai dimana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan.

Teknik dasar dalam sepakbola sangat berpengaruh penting sebagai fondasi bagi pemain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Salah satu teknik yang terpenting dalam pemain sepakbola adalah teknik passing. Menurut Mielke (2007) *passing*

adalah : "Seni memindahkan momentum bola dari satu pemain kepemain lain".

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang sangat besar pengaruhnya dalam penguasaan teknik sepakbola yang sebab *passing* adalah usaha pemain memberikan bola dengan bahagian kaki kepada teman bermain. Yang dimaksud memberikan bola pada teman tersebut adalah bola yang di oper harus mudah diterima oleh teman dan mudah dijangkau serta dapat dikuasai sepenuhnya hingga tidak bisa dirampas oleh lawan. *Passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, mereka sering mengikuti pertandingan sepakbola, tetapi hasil dari pertandingan tersebut belum memenuhi harapan para pelatih maupun para pemain. Contohnya sewaktu mengikuti LPI tingkat Kabupaten Solok Selatan pada tahun 2018, hanya masuk babak 6 besar. Pada tahun 2019 mengikuti LPI tingkat Kabupaten Solok Selatan hanya masuk babak 8 besar.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan sewaktu melakukan latihan dan game, ternyata banyak pemain yang belum bisa menguasai teknik *passing* dengan baik. Hal ini diketahui pada saat pemain melakukan *passing* bola tidak tepat kepada teman yang dituju, akibatnya bola dikuasai oleh pihak lawan, selain itu pada saat pemain menerima umpan yang diberikan teman di depan gawang, pemain tidak bisa menguasai dan mengontrol bola dengan baik, akibatnya bola terjatuh jauh dari jangkauan pemain, sehingga bola dapat dikuasai oleh pemain

lawan, akibatnya peluang pemain untuk mencetak gol terbuang, selain itu umpan yang diberikan oleh teman melalui *long passing* juga tidak dapat dikontrol oleh pemain dengan baik dimana bola yang dikontrol jatuh jauh dari jangkauan pemain akibatnya bola tidak dapat dikuasai, akibatnya pihak lawan dapat menguasai bola dan dengan cepat melakukan serangan balik. Contohnya yang penulis lihat pada pemain bernomor punggung 3, dari 10 kali melakukan *passing* kepada teman 5 kali diantaranya tidak tepat sasaran, begitu juga dengan pemain nomor 7, dari 7 kali melakukan *passing* pada teman 4 diantaranya tidak tepat sasaran. Penulis berpraduga kurangnya kemampuan *passing* yang dilakukan oleh pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan disebabkan oleh kemampuan teknik, kondisi fisik, model latihan, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana yang belum memadai.

Menurut informasi dari pelatih sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, pemain sudah melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing*, tetapi belum pernah memberikan model latihan *passing* dalam bentuk rondo.

Dalam permainan sepakbola kemampuan *passing* sangat penting sekali fungsi dalam memperoleh angka, karena *passing* dalam bermain sepakbola merupakan usaha mengoper bola serta untuk menghentikan atau menguasai bola dari operan teman untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya dapat digunakan dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik. Jika kurang menguasai unsur teknik ini maka tidak mungkin dalam melakukan teknik atau mengolah bola dengan sempurna, sebab

*passing* mempunyai hubungan yang erat dengan teknik-teknik lainnya. Karena pentingnya penguasaan teknik *passing* yang termasuk sebagai penentu berprestasinya sebuah tim sepakbola, maka perlu diadakan latihan secara bersungguh-sungguh dan terus menerus. Maka dari itu dibutuhkan suatu latihan agar dapat memaksimalkan kemampuan *passing*. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing*, diantaranya model latihan *passing* dalam bentuk rondo.

Rondo atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang diimplementasikan pada seluruh level pemain sepak bola. Rondo merupakan bentuk latihan dengan contoh skema lingkaran diisi beberapa pemain Rondo atau kucing-kucingan memasukkan hampir semua aspek dalam permainan sepak bola kecuali *shooting*. Aspek kompetitif, membuka ruang, apa yang harus dilakukan saat *ball possession*, saat sedang memegang bola, menjaga ketat lawan dan merebut bola.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan.

## METODE

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang. Instrumen dan teknik pengambilan data dengan tes *passing* dan kontrol dengan

menendang bola ke dinding sasaran. Data dianalisis dengan uji  $t$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$

## HASIL

Hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh model latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan passing pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan. Untuk menguji koefisien hipotesis digunakan Uji -  $t$ . Sedangkan untuk menentukan apakah koefisien  $t$  yang diperoleh dengan rumus  $t_{hitung}$  tersebut signifikan atau tidak maka dibandingkan dengan rumus  $t_{tabel}$ . Untuk jelasnya hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Uji Hipotesis**

Pelakuan	Mean	SD	n	$t_{hitung}$	$\alpha$	$t_{tabel}$	Keterangan
Pre-test	11,15	2,46	20	19,934	0,05	2,093	Terdapat pengaruh
Post-test	14,20	2,44	20				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 1 di atas, maka koefisien tersebut diperoleh  $t_{hitung}$  (19,934) >  $t_{tabel}$  (2,093) dengan  $\alpha = 0.05$ . Maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini membuktikan adanya peningkatan kemampuan passing secara nyata dari pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan sesudah diberikan model latihan rondo.. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Artinya model latihan rondo berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing pemain

sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan.

## PEMBAHASAN

Dalam permainan sepakbola kemampuan passing sangat penting sekali fungsi dalam memperoleh angka, karena passing dalam bermain sepakbola merupakan usaha mengoper bola serta untuk menghentikan atau menguasai bola dari operan teman untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya dapat digunakan dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik. Jika kurang menguasai unsur teknik ini maka tidak mungkin dalam melakukan teknik atau mengolah bola dengan sempurna, sebab passing mempunyai hubungan yang erat dengan teknik-teknik lainnya. Karena pentingnya penguasaan teknik passing yang termasuk sebagai penentu berprestasinya sebuah tim sepakbola, maka perlu diadakan latihan secara bersungguh-sungguh dan terus menerus. Maka dari itu dibutuhkan suatu latihan agar dapat memaksimalkan kemampuan passing. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing, diantaranya model latihan passing dalam bentuk rondo.

Rondo atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan passing yang diimplementasikan pada seluruh level pemain sepak bola. Rondo merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran. Bentuk latihannya yaitu para pemain yang berdiri di keliling lingkaran harus berusaha untuk terus

menguasai bola dengan cara mengumpangkan bola satu sama lain. Sebaliknya, pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola.

Menurut Johan Cruyff yang dikutip oleh Sugiyanto (2019:10) "Rondo atau kucing-kucingan memasukkan hampir semua aspek dalam permainan sepak bola kecuali shooting". Aspek kompetitif, membuka ruang, apa yang harus dilakukan saat ball possession, saat sedang memegang bola, menjaga ketat lawan dan merebut bola. Tentu saja hal ini akan membantu mengasah teknik bermain bola. Latihan ini bermanfaat untuk mengasah pemain mengambil keputusan dalam waktu cepat dan dalam tekanan bawah, selain itu latihan ini berguna untuk melatih kemampuan pemain menjaga ball position.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa model latihan rondo berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (mean) pada tes awal sebelum diberi perlakuan model latihan rondo yaitu sebesar 11,15 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 14,2, artinya ada peningkatan jumlah passing sebesar 3,05. Setelah dilakukan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan uji - t test ditemukan  $t_{hitung} (19,934) > t_{tabel} (2,093)$ . Artinya model latihan rondo dengan memberikan latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, ternyata memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, bahwa terdapatnya pengaruh model latihan rondo terhadap kemampuan

passing pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan., hal ini disebabkan karena model latihan rondo yang diberikan terdiri 16 (enam belas) variasi latihan, dimana setiap latihan berbeda-beda ukuran dan bentuknya, diantara latihan tersebut adalah : 1) Simple Rondo (Rondo Sederhana), 2) Full Squad Rondo (Pasukan Penuh Rondo), 3) Final Pass Rondo (Final Pass Rondo), 4) *Passing Pairs* Rondo (Passing Lewat Rondo), 5) Pressing Rondo (Tekanan Bola Rondo), 6) Press The Ball Rondo (Tekan Bola Rondo), 7) Combination Rondo (Kombinasi Rondo), 8) Control Game Rondo (Kontrol Permainan Rondo), 9) Rondo Win The Ball (Rondo Menangkan Bola), 10) Rondo Shoot On Sight (Rondo Tembak di Tempat), 11) 6v4 Play Out Rondo (6x4 Mainkan Rondo), 12) 7v4 Creating Space Rondo (7v4 Membuat Rondo Luar Angkasa), 13) 6v3 Combinations Rondo (Kombinasi 6v3 Rondo), 14) 5v2 Pass and Move Rondo (5v2 Pass dan Pindahkan Rondo), 15) 2v1/1v1 Decisions Rondo (2v1/1v1 Keputusan Rondo), 16) Rondo 6vs 4, 6,7vs3 dan 8vs2, selain itu setiap model latihan memiliki 3 set latihan, dimana setiap set waktunya 5 menit, istirahat setiap jarak latihan 2 menit dan untuk 3 menit istirahat terakhir, sehingga dengan latihan tersebut memberikan efek terhadap peningkatan kemampuan passing pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan.

Dengan demikian perlu kiranya menjadi perhatian pelatih sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan untuk dapat meningkatkan kemampuan passing pemain, diantaranya dengan memberikan model latihan rondo yang telah diuraikan di atas secara terprogram dan secara kontinu, karena dari hasil penelitian bentuk model latihan rondo tersebut di atas dapat

meningkatkan kemampuan passing dan kontrol bola pemain.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan sebagai berikut :: Model latihan rondo memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan kemampuan passing pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan, yang dibuktikan dengan nilai  $t_{hitung} (19,934) > t_{tabel} (2,093)$  dengan  $\alpha = 0.05$

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Emral. Yudi, Alex, Alda. 2021. *Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota*. Jurnal : *Bekarya Pengabdian Masyarakat* Volume 3 No 1 : 1-5.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Jurnal : *Mensana* Volume 3 No 1 : 117-123
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Sugiyanto. 2019. *Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB*. Jurnal : *Ilmiah Pendidikan Jasmani* Volume 3 No 2 : 34-44.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press.
- Yulifri. 2018. *Pembinaan Prestasi Prestasi Sekolah Sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal : *Stamina* Volume 1 No 1: 451-457.