

PENGARUH LATIHAN *EL-RONDO* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Fachrul Hillmy¹, Mochamad Zakky Mubarak² Nur Mahfuzah Agustin³

^{1,2,3}PJKR FKIP Universitas Darul Ma'arif Indramayu

¹fachrulhillmy@gmail.com, ²mubarakzakky10@gmail.com,

³nurmahfuzah45@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of el-rondo training on passing skills in football. The research method used is the experimental method. The research design is a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The participants in this study consisted of 20 SSB PSPS Segeran players aged 13-14 years. The sampling technique used was saturated sampling. The research instrument used was the passing skill instrument from Rogalski and Degel. The results revealed that el-rondo training had a significant effect on passing skills in football.

Keywords: *el-rondo, skills, training, passing, football*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *el-rondo* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Bentuk desain metode penelitian ini adalah *pre experimental desain* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 20 pemain SSB PSPS Segeran usia 13-14 tahun. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *sampling* jenuh. Instrumen penelitian menggunakan instrumen keterampilan *passing* dari Rogalski dan Degel. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh latihan *el-rondo* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola secara signifikan.

Kata Kunci: *el-rondo, keterampilan, latihan, passing, sepak bola*

A. Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang. Lebih lanjut Azis, Mubarak & Mudzakir (2020) menjelaskan olahraga merupakan suatu aktivitas gerak bebas yang dilakukan secara spontan tanpa terduga untuk mempertahankan

hidup serta meningkatkan kualitas hidup manusia. Peran olahraga dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa diabaikan, karena dengan berolahraga secara teratur seseorang akan dapat membawa dampak positif untuk perkembangan jasmaninya (Salahudin & Rusdin, 2020).

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang digunakan

untuk membina serta mengembangkan atlet secara terstruktur, terprogram, bertahap, dan berkesinambungan. Tujuannya adalah meraih prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Hal ini sejalan dengan pendapat Jihad & Annas (2021) bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan dukungan keolahragaan.

Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 pemain di setiap timnya yang menuntut kerjasama dari setiap pemain dalam tim untuk memenangkan pertandingan dengan mencetak gol sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang tim dari kebobolan. Permainan sepak bola merupakan olahraga beregu yang menekankan kekompakan tim. Sebuah kesebelasan dapat dikatakan kuat dan tangguh apabila para pemainnya mampu bekerja sama dengan baik serta didukung oleh penguasaan teknik yang mumpuni (Sutopo, Kurniawan & Rozaki, 2022).

Lebih lanjut Mubarak (2020) menjelaskan sepak bola merupakan cabang olahraga yang mengutamakan kerjasama atau kekompakan para pemainnya dalam memenangkan sebuah pertandingan.

Kemampuan dalam menguasai berbagai aspek penting dalam sepak bola akan membantu seorang pemain untuk bermain lebih baik dalam sepak bola. Beberapa aspek yang penting dalam sepak bola meliputi aspek mental (psikologis), teknik (keterampilan sepakbola), taktik (pemahaman sepakbola), dan fisik (kebugaran jasmani) yang dapat membuat pemain mampu bermain lebih baik di lapangan (Jiventino & Prayogo, 2021). Setiap aspek tersebut saling berkaitan dan berpengaruh terhadap kualitas bermain seorang pemain. Semakin baik seorang pemain menguasai aspek-aspek tersebut, maka semakin besar pula peluang seorang pemain untuk memberikan kontribusi yang positif bagi permainan timnya.

Teknik dasar *passing* adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan cara menendang (*kicking*). *Passing* merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh

seluruh pemain, karena teknik dasar *passing* dapat di gunakan sebagai penghubung antar pemain dan menjadi penghubung dari setiap lini dalam permainan, baik lini pertahanan, lini tengah, maupun lini belakang. *Passing* dalam sepak bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain, karena menjadi kunci terciptanya permainan yang terarah, meningkatkan efektivitas serangan, memperkuat pertahanan tim, serta berfungsi sebagai penghubung antar pemain dalam melakukan berbagai variasi umpan seperti *wall pass* maupun *back pass* (Sitompul, dkk, 2024; Mubarak 2019:33).

Hasil pengamatan lapangan serta wawancara dengan pelatih di SSB PSPS Segeran kategori usia 13-14 tahun. Adapun hasil dari pengamatan tersebut, terdapat kekurangan dalam keterampilan *passing*, dimana para pemain masih melakukan beberapa kesalahan dalam melakukan *passing* yang baik, beberapa kesalahan yang sering terjadi antara lain: bola tidak mengarah tepat sasaran, kekurangan *power* ketika melakukan *passing*. Melihat hal ini peneliti menyadari bahwa perlunya perbaikan lewat adanya penelitian dalam segi

keterampilan *passing* para pemain SSB PSPS Segeran kategori usia 13-14 Tahun.

Latihan yang variatif ini diyakini dapat mendorong pemain lebih tanggap dalam mengambil keputusan dan meningkatkan ketepatan *passing* dalam tekanan. beberapa latihan yang dinilai cocok untuk melatih *passing* sepak bola adalah *small side games*, *circle passing*, *drill*, *el-rondo*, dan lainnya. *El-Rondo* merupakan bentuk latihan yang melibatkan dua kelompok pemain, kelompok yang pertama merupakan kelompok pemain yang membentuk skema lingkaran atau bentuk yang lainnya, yang bertugas untuk menjaga penguasaan bola dengancara melakukan *passing* dari satu pemain ke pemain lainnya, sedangkan kelompok yang kedua merupakan kelompok pemain yang berada di sisi tengah permianan, yang bertugas untuk mengganggu jalannya penguasaan bola dengan cara merebut atau menghentikan jalannya *passing*. Lebih lanjut Permadi, Muhamad & Kurniawati (2023) menjelaskan *el rondo* merupakan bentuk latihan 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 menguasai bola dengan cara mengumpangkan bola kepada satu sama lainnya. Sebaliknya pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk merebut bola.

Bentuk latihan *el-rondo* dinilai dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan *passing*, serta aspek-aspek pendukungnya seperti pengambilan keputusan, gerak tanpa bola, dan kerjasama tim. Hal ini sesuai dengan penjelasan Pratama & Amiq (2025) bahwa esensi dari *el rondo* terletak pada simulasi situasi pertandingan yang menuntut pemain untuk menguasai berbagai aspek permainan, seperti pengendalian bola, operan, pergerakan tanpa bola, dan kesadaran akan posisi lawan. Lebih lanjut Tamami, Rukmana, & Akin (2023) menjelaskan *Rondo* atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang diimplementasikan pada seluruh level pemain sepakbola. Latihan kucing-kucingan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan *passing* dan *control* yang dimiliki.

El-rondo juga memiliki manfaat yang besar, seperti yang dijelaskan Hasyim & Syafii (2022) yaitu: 1) Melatih teknik dasar, seperti *passing*, *control*, dan *first touch*. 2) Melatih *decision making*, 3) Membangun kerjasama dengan komunikasi dan melakukan operan-operan. 4) Dapat meningkatkan *ball possession*. 5) Melatih kemampuan fisik. 6) Melatih kemampuan merebut bola atau *pressing*.

Melihat penjelasan tersebut dan untuk lebih mengoptimalkan hasil latihan, *el-rondo* dapat diaplikasikan dengan cara penggabungan dua formasi dari beberapa pola formasi, seperti: 3v1, 4v2, 3v2, 5v2 hingga 6v3. Setiap pola memberikan tingkat kesulitan yang berbeda sehingga pemain dapat belajar menyesuaikan diri dengan berbagai situasi permainan. Adapun beberapa formasi tersebut telah dijelaskan Yhusril, Dahlan & Muslim (2022) yakni *rondo* dimainkan di area tertentu yang dapat bervariasi dalam ukuran tergantung dari jumlah atau kemampuan pemainnya. Format/formasi *Rondo* pada umumnya terdiri dari 3v1, 3v2, 4v2, 5v2, 6v3.

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan *el-*

rondo terhadap keterampilan passing dalam permainan sepak bola. Hasil yang diperoleh diharapkan tidak hanya memberikan sumbangan bagi pengembangan kajian akademis di bidang olahraga, tetapi juga menjadi rujukan praktis dalam merancang program latihan yang lebih bervariasi dan efektif.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Eksperimen sendiri merupakan kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu masalah sehingga diperoleh hasil. Jadi dalam penerapannya harus ada faktor yang dijadikan percobaan, penelitian ini akan mencoba untuk menguji variabel bebas yaitu bentuk latihan *el-rondo* untuk mengetahui pengaruh dan dampaknya terhadap variabel terikat yaitu keterampilan *passing* dalam sepak bola di SSB PSPS Segeran. Adapun desain dari penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Lebih lanjut Hafazhah, Rahayu & Aminudin (2021) menjelaskan *one group pretest-posttest design* yaitu metode

penelitian yang melibatkan pretest untuk menentukan keadaan awal sebelum perlakuan dan *posttest* untuk menentukan keadaan akhir setelah perlakuan. Akibatnya dapat ditentukan lebih tepat karena status sebelum terapi dapat dibandingkan.

Partisipan yang dalam penelitian kali ini adalah pemain SSB PSPS Segeran usia 13-14 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sampling jenuh. Hal ini dijelaskan Ginanjar (2019) bahwa sampling jenuh adalah pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel, ini dilakukan bila populasi kurang dari 30 orang. Berdasarkan rujukan tersebut maka sampel di dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain SSB PSPS Segeran usia 13-14 tahun.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah instrumen keterampilan passing Rogalski dan Degel dalam Hermansyah & Aziz (2023). Teknik pengolahan data menggunakan *paired samples t-test* dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel 2016.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian diperoleh melalui beberapa rangkaian tes keterampilan *passing* dalam sepak bola, yaitu *pretest* dan *posttest*. Tes tersebut dilakukan oleh para pemain SSB PSPS Segeran usia 13-14 tahun. Adapun hasil tes yang diperoleh adalah rata-rata dari *pretest* keterampilan *passing* para pemain yaitu 3,65 dan pada *posttest* keterampilan *passing* didapati nilai rata-rata pemain meningkat menjadi 6,80.

Untuk mengetahui data dalam penelitian ini normal atau tidak, maka digunakanlah uji normalitas. Uji normalitas merupakan metode statistika yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Lebih lanjut Ginanjar (2021) menjelaskan kegunaan dari uji normalitas adalah untuk menganalisis, membedakan, dan mengelola beberapa jenis data untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Setelah melakukan serangkaian tes dan mendapatkan beberapa data dari *pretest* dan *posttest*, kemudian peneliti melakukan uji normalitas dari data tersebut. Berdasarkan hasil data yang sudah

diteliti melalui uji normalitasnya. Berikut hasil uji normalitas disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

N	L-Hitung	L-Tabel	Keterangan
20	0,51	0,19	Normal

Dari tabel uji normalitas diatas menunjukkan bahwa data l-tabel keterampilan *passing* sepak bola sebesar 0,51 dan karena $0,51 > 0,19$ maka data keterampilan *passing* dinyatakan berdistribusi normal.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *el-rondo* terhadap keterampilan *passing* maka dilakukannya uji hipotesis. Uji hipotesis yang dipakai di dalam penelitian ini dengan menggunakan *paired samples t-teste*. Uji hipotesis dengan *paired samples t-teste* digunakan untuk menguji menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan data yang didapat ketika melakukan uji hipotesis menyatakan terdapat pengaruh latihan *el-rondo* terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola. Berikut hasil uji hipotesis yang disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji T *Pretest* dan
Posttest

N	T-Hitung	T-Tabel	Keterangan
20	13,54	2,10	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai t-hitung sebesar 13,54, karena nilai $13,54 > 2,10$, maka hasil tersebut dinyatakan signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *el-rondo* berpengaruh secara nyata dalam meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola.

Setelah melakukan serangkaian analisis data, maka diperoleh data dari uji normalitas yang menunjukkan bahwa data t-tabel keterampilan *passing* sepak bola sebesar 0,51 dan karena $0,51 > 0,19$ maka data keterampilan *passing* dinyatakan berdistribusi normal. adapun hasil dari perhitungan uji hipotesis, diperoleh nilai t-hitung sebesar 13,54, karena nilai $13,54 > 2,10$, maka hasil tersebut dinyatakan signifikan. Dengan demikian, maka penggunaan latihan *el-rondo* memberikan pengaruh secara nyata dalam meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *el-rondo*

berpengaruh secara nyata dalam meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola, karena latihan *el-rondo* menggabungkan unsur teknis, taktis, dan kognitif dalam satu bentuk latihan yang menyerupai situasi permainan nyata. Dalam ruang terbatas dan di bawah tekanan lawan, pemain dituntut untuk memiliki konsentrasi yang baik dalam melakukan *passing* secara cepat, akurat, serta disertai pengambilan keputusan yang tepat. Sejalan dengan, Nugraha, Safari, & Mulyanto (2024) latihan *el-rondo* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing* dan konsentrasi pemain. Lebih lanjut Rasyid & Iswan (2025) menjelaskan latihan *rondo* dapat meningkatkan kecepatan berpikir, ketahanan mental dalam menghadapi tekanan, serta dapat mendorong pemain untuk lebih aktif berkomunikasi dan bekerja sama dengan rekan setim mereka. Lebih lanjut, Fitria, dkk (2025) mengatakan latihan *el rondo* menjadi jembatan yang mengintegrasikan aspek kondisi fisik, kekuatan, dan koordinasi sehingga efektif digunakan untuk proses latihan yang lebih inovatif dan kompleks. Dengan demikian, latihan *el-rondo* dapat dipandang sebagai bentuk latihan

yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* sekaligus mengembangkan beberapa aspek seperti: aspek fisik, taktis, dan kognitif pemain sepak bola.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pembahasan, maka dapat ditarik simpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *el-rondo* terhadap peningkatan keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola secara signifikan.

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti memiliki beberapa saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat menyempurnakan mengembangkan temuan-temuan yang ada dengan mengatasi berbagai kekurangan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Azis, M. A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Keterampilan *Long Passing* Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 62–67.

Ginanjar, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.

Ginanjar, A. (2021). *Statistika Terapan Dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga Aplikasi Microsoft Excel & SPSS*. CV. Budi Utama.

Hafazhah, I. M., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. S. (2021). Pengaruh Modifikasi Permainan 4-1 Kucing Bola Terhadap Ketepatan *Passing* Bagian Dalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah (MA) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 7.

Hasyim, R. R. N., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Model Latihan *El Rondo* dan Latihan *Passing 1-2 Combination* Dalam Meningkatkan Akurasi *Passing* Sepakbola. *S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*.

- Hermansyah, & Azis, J. (2023). Pengaruh Latihan *El Rondo* dan *Circle Passing Drill* Terhadap Ketepatan *Passing* Sepak Bola Pada *Club* Sepak Bola Binataruna FC U-13. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(7).
<http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/issue/archive>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (Edisi Khusus 2)(2), 46–53.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Mubarok, M. Z. (2019). *Belajar dan Mahir Bermain Sepak Bola*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Mubarok, M. Z. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan *Passing* dan *Stop Passing* Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1, 38–45.
- Nugraha, I. J., Safari, I., & Mulyanto, R. (2024). Pengaruh Latihan *El Rondo* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 7(1), 491–499.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25742>
- Permadi, A. A., Muhamad, I., & Kurniawati, A. (2023). Latihan *El Rondo* dengan Pendekatan Game Situasi dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*.
<https://doi.org/10.37058/sport>
- Pratama, M. N. R., & Amiq, F. (2025). Pengaruh Latihan *El Rondo* Terhadap Peningkatan Keterampilan Ketepatan *Passing* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 101–115.
<https://doi.org/10.58192/sidu.v4i1.3049>

- Prayogo, Y. J. L. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Cabang Olahraga Sepakbola. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 220–228.
- Rasyid, M. D. A., & Iswan. (2025). Efektivitas Latihan Rondo Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pemain Sepak Bola U13-U14 di SSB Rajawali Emas. *GYMNASIA: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1).
<http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Salahudin, & Rusdin. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, Vol. 4. No. 3.
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Sitompul, S. R., Saputra, F. D., Ghani, M. Al, & Mulyanto, T. Y. (2024). Penerapan Latihan Rondo Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Sepak Bola Pada SSB BSFA U15-16. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 57.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i1.14617>
- Sutopo, W. G., Kurniawan, A., & Rozaki, U. (2022). Survei Teknik Dasar Bermain Sepak Bola pada Atlet Usia 13-16 Tahun di SSB Bharata Putra Sempor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 15701–15710. www.antaranews.com
- Tamami, M., Rukmana, A., & Akin, Y. (2023). Studi Literatur Analisis Metode Latihan Rondo Untuk Meningkatkan Passing Dalam Permainan Sepakbola. In *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy* (Vol. 3, Number 2).
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JPESP/index>
- Yhusril, A. Muh. S., Dahlan, & Muslim. (2022). Pengaruh Latihan Model Rondo Terhadap Akurasi Ground Passing Club Sepakbola SMA Negeri 2 Wajo. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, Vol. 1 No. 2(2), 43–51.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7124799>
- Yulianto, P. F., Gunadi, D., Iskandar, Muh. I., Narbito, R. S., Haprabu, E. S., & Aprilianto, R. C. (2025).

Pengaruh Metode Latihan *El Rondo* Dan *Circle Passing Drill* Terhadap Ketepatan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola SSB Harimau Bekonang Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 25(1), 1411–8319.