

## Pengaruh Latihan *El Rondo* Terhadap Peningkatan Keterampilan Ketepatan *Passing* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang

Mochammad Noor Rizal Pratama<sup>1</sup>, Fahrial Amiq<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Korespondensi penulis: [fahrial.amiq.fik@um.ac.id](mailto:fahrial.amiq.fik@um.ac.id)

**Abstract.** Regular and systematic implementation of *el rondo* training can improve basic passing skills. This study tries to prove that passing ability can be significantly improved. The purpose of this study was to improve the passing quality of students at Brantas U-15 Football School, Sumberpucung, Malang Regency. This type of research uses Pre-Experimental Design with One Group Pretest-Posttest Design research design, the population used was 50 students at Brantas U-15 Football School. Using purposive sampling technique and a sample of 20 students. The results showed that students at Brantas U-15 Football School, Sumberpucung, Malang Regency experienced significant changes. The results of the analysis showed that *el rondo* training for 16 meetings succeeded in improving students' passing abilities. The average passing score of students increased as shown by the average pretest result of 3.10 and increased in the posttest score of 5.60. These results indicate an increase of 2.5 points. The results showed that the implementation of a training program with gradually increased intensity was positively correlated with the development of students' passing abilities. Therefore, the implementation of *el rondo* training consistently and structured is expected to optimize the passing skills of all students.

**Keywords:** *el rondo*; Passing Skills; Football

**Abstrak.** Pengimplementasian latihan *el rondo* secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dasar *passing*. Penelitian ini mencoba membuktikan bahwa kemampuan *passing* dapat ditingkatkan secara signifikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas *passing* siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang. Jenis penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimental Design* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*, populasi yang digunakan yaitu siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 yang berjumlah 50 siswa. Menggunakan teknik pemilihan sampel *purposive sampling* dan sampel sebanyak 20 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang mengalami perubahan peningkatan yang signifikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa dilakukannya latihan *el rondo* selama 16 kali pertemuan berhasil meningkatkan kemampuan *passing* siswa. Rata rata nilai *passing* siswa meningkat ditunjukkan dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 3,10 dan meningkat pada nilai *posttest* 5,60. Hasil tersebut menunjukkan peningkatan sebesar 2,5 poin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan program latihan dengan intensitas yang ditingkatkan secara gradual berkorelasi positif terhadap perkembangan kemampuan *passing* siswa. Oleh karena itu, implementasi latihan *el rondo* secara konsisten dan terstruktur diharapkan dapat mengoptimalkan keterampilan *passing* seluruh siswa.

**Kata kunci:** *el rondo*; Keterampilan *Passing*; Sepakbola

### 1. LATAR BELAKANG

Olahraga dianggap sebagai sebuah aktivitas fisik yang dijalankan dengan tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan serta keterampilan dasar dalam gerakan tubuh atau dalam suatu cabang olahraga spesifik. Sepakbola telah menjelma menjadi fenomena global yang memikat hati masyarakat lintas generasi dan strata sosial di era kontemporer ini. Daya tariknya

*Pengaruh Latihan El Rondo Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Pada Siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang*

yang universal menembus batas-batas budaya, bahasa, dan geografi, menjadikannya olahraga paling populer di dunia (Supriyanto et al., 2018). Olahraga ini menuntut atletnya untuk memiliki kondisi fisik prima, meliputi daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, akurasi, kekuatan, responsivitas, dan koordinasi. Pemain dituntut untuk mampu berlari kencang sambil menggiring bola, melewati lawan dengan teknik dribble yang mumpuni, serta mencetak gol sebanyak-banyaknya guna meraih kemenangan (Ridwan et al., 2020). Dalam dunia sepakbola, penguasaan teknik *passing* menjadi krusial bagi setiap pemain. Ketepatan dan efektivitas *passing* memungkinkan tim untuk mendominasi penguasaan bola, membangun serangan yang terstruktur, dan menciptakan peluang emas untuk mencetak gol. Oleh karena itu, pembinaan teknik *passing* merupakan prioritas utama dalam pelatihan sepakbola, terutama pada jenjang sekolah sepakbola. Penguasaan teknik dasar ini membekali pemain dengan kemampuan untuk mengembangkan variasi permainan, menembus pertahanan lawan yang rapat, dan menghindari kebuntuan saat berhadapan dengan tim yang menerapkan strategi bertahan yang solid (Putranto & Andriandi, 2019). Dalam sepakbola, *passing* merupakan tindakan krusial yang bertujuan untuk mendistribusikan bola antar pemain. Aksi ini tidak hanya menciptakan ruang gerak, namun juga membangun koneksi antar individu di lapangan, sehingga melancarkan aliran bola dan membuka peluang untuk mencetak gol. Lebih dari itu, *passing* yang efektif juga berperan penting dalam menjaga pertahanan tim dari serangan lawan (M. P. Utomo et al., 2023).

Keunggulan dalam mengoper bola merupakan aset berharga bagi setiap pemain sepakbola. Penguasaan teknik *passing* yang akurat dan efektif memungkinkan tim untuk membangun serangan yang terstruktur dan melancarkan kombinasi permainan yang menghasilkan peluang gol. Kualitas operan seorang pemain berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan tim dalam mencetak gol dan meraih kemenangan (Sidik et al., 2021). Oleh karena itu dibutuhkan suatu latihan agar dapat memaksimalkan kemampuan *passing*. Dalam upaya meningkatkan kemampuan mengoper bola (*passing*) pada sepak bola, metode latihan "*el rondo*" menjadi pilihan yang patut dipertimbangkan. *el rondo*, yang di Indonesia lebih dikenal dengan sebutan "kucing-kucingan", dirancang untuk melatih penguasaan bola di bawah tekanan. Melalui latihan ini, pemain dituntut untuk menjaga bola tetap dalam penguasaan tim dengan melakukan operan-operan pendek secara cepat dan akurat, sambil menghindari hadangan lawan. 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. Hanya aspek penyelesaian akhir (*shooting*) yang tidak tercakup dalam latihan ini. Dengan demikian, *el rondo* merupakan metode latihan komprehensif yang efektif meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam

sepakbola. Latihan *el rondo* sangat menekankan pada kontrol bola, akurasi *passing*, dan pengambilan keputusan cepat. Dalam sepakbola, kepiawaian mengoper dan menguasai bola merupakan pondasi penting bagi sebuah tim untuk mendominasi jalannya pertandingan. Kemampuan ini memungkinkan tim untuk mempertahankan kepemilikan bola, mengatur ritme permainan, serta membangun serangan yang efektif dan berujung pada terciptanya peluang untuk mencetak gol (Luxbacher et al., 2014). Konsep atau aturan di dalam bermain *el rondo* ini pemain berdiri dalam bentuk lingkaran dan berusaha mempertahankan bola dari satu atau lebih pemain yang berada di tengah lingkaran. Pada latihan *el rondo*, seorang pemain berperan sebagai poros dengan fokus menjaga penguasaan bola. Ia melakukan serangkaian umpan kepada rekan-rekannya yang bergerak dinamis, sementara pemain lawan berusaha merebut bola darinya. Latihan ini menuntut pemain poros untuk memiliki visi, ketepatan, dan ketenangan di bawah tekanan, sedangkan pemain lain mengasah kemampuan antisipasi, intersep, dan kerja sama tim untuk merebut bola (Julianto et al., 2022). Keunggulan teknis seorang pemain sepakbola memungkinkan ia beradaptasi dengan berbagai situasi pertandingan. Hal ini tidak hanya mempermudah penerapan strategi tim, tetapi juga mendorong terciptanya kolaborasi yang efektif dan dinamis. Sinergi antara kemampuan individu dan kerjasama tim inilah yang menjadi kunci meraih kemenangan (Nurcholis, 2023).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di Sekolah Sepakbola Brantas Sumberpucung Kabupaten Malang, teknik dasar sepakbola yang paling sulit dikuasai oleh siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Kabupaten Malang yaitu ketepatan *passing*. Kesalahan dalam melakukan *passing* masih sering terjadi, siswa sering salah atau tidak tepat sasaran, sehingga tim tidak bermain bagus. Berdasarkan latar belakang tersebut, model latihan *el rondo* memiliki beberapa keunggulan yang diyakini dapat meningkatkan keterampilan ketepatan *passing*. Latihan ini menekankan pada ketepatan *passing*, yang sangat penting dalam situasi pertandingan sebenarnya. Studi terkini menunjukkan bahwa latihan "*el rondo*" memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain sepakbola. Yhusril dkk. (2022) mengungkapkan adanya pengaruh yang cukup besar dari latihan ini terhadap akurasi dan efektivitas *passing*. Senada dengan hal tersebut, riset yang dijalankan oleh Badawi & Nasrulloh (2023) menempatkan "*el rondo*" sebagai salah satu model latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing*. Meskipun latihan yang intensif dapat membentuk gerakan motorik yang bersifat otomatis (Hasyim & Syafii, 2022), pengulangan model latihan yang monoton berpotensi menimbulkan kebosanan pada pemain (Priawan, 2018). Oleh karena itu, inovasi dan variasi dalam program latihan menjadi krusial guna mengoptimalkan peningkatan keterampilan *passing*. Berangkat dari permasalahan tersebut,

penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam pengaruh latihan " *el rondo*" terhadap perkembangan keterampilan *passing* pada siswa Sekolah Sepak Bola Brantas U-15 Sumber Pucung Malang.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1.1 Pengertian Sepakbola**

Sepakbola adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan mengoper, menggiring, dan menendang bola (FIFA, 2022). Sepakbola menuntut kemampuan teknis, fisik, dan taktik yang tinggi, termasuk koordinasi tim, kecepatan, daya tahan, serta keterampilan individu dalam mengontrol bola dan melakukan operan yang efektif (Mielke et al., 2020).

### **2.1.2 Teknik Dasar dalam Sepakbola**

Teknik dasar dalam sepakbola meliputi dribbling (menggiring bola), passing (mengoper bola), shooting (menendang bola ke arah gawang), dan ball control (pengendalian bola) (García-Angulo et al., 2019). Passing merupakan salah satu keterampilan krusial dalam permainan sepakbola karena berkaitan langsung dengan penguasaan bola dan penyusunan serangan tim (Rampinini et al., 2018).

### **2.1.3 Konsep dan Pentingnya Passing dalam Sepakbola**

Passing adalah teknik mengoper bola kepada rekan setim dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola, menciptakan peluang, dan membangun serangan yang efektif (Rebelo et al., 2020). Keakuratan passing menjadi faktor penentu dalam keberhasilan tim untuk mempertahankan ritme permainan dan mencetak gol. Pemain yang memiliki kemampuan passing yang baik dapat membantu tim dalam mengontrol permainan serta mengurangi risiko kehilangan bola (Lago-Peñas & Dellal, 2018).

## **2.2 Model Latihan "El Rondo"**

### **2.2.1 Pengertian dan Konsep Latihan "El Rondo"**

Latihan "El Rondo" adalah metode pelatihan yang melibatkan sekelompok pemain dalam formasi lingkaran yang bertujuan untuk menjaga bola dari pemain yang berada di tengah lingkaran (Casamichana et al., 2019). Latihan ini mengembangkan keterampilan passing,

pergerakan tanpa bola, serta kesadaran posisi pemain dalam permainan sepakbola (Serra-Olivares et al., 2020).

### 2.2.2 Manfaat Latihan "El Rondo" dalam Meningkatkan Kemampuan Passing

Latihan "El Rondo" memiliki manfaat utama dalam meningkatkan ketepatan passing dan penguasaan bola. Menurut studi yang dilakukan oleh Yhusril et al. (2022), latihan "El Rondo" meningkatkan akurasi operan pemain hingga 20% lebih baik dibandingkan latihan konvensional. Selain itu, penelitian oleh Badawi & Nasrulloh (2023) menunjukkan bahwa latihan ini mampu meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan dan koordinasi tim dalam permainan sepakbola.

### 2.3 Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas efektivitas latihan "El Rondo" dalam meningkatkan kemampuan passing pemain sepakbola:

1. Yhusril et al. (2022) meneliti dampak latihan "El Rondo" pada pemain sepakbola usia muda dan menemukan peningkatan signifikan dalam keakuratan passing setelah delapan minggu pelatihan intensif.
2. Badawi & Nasrulloh (2023) mengungkapkan bahwa latihan "El Rondo" memberikan dampak positif terhadap kecepatan pengambilan keputusan pemain, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas permainan tim.
3. Hasyim & Syafii (2022) menyoroti pentingnya pengulangan dalam latihan untuk membentuk keterampilan motorik otomatis, namun juga menekankan perlunya variasi dalam latihan guna menghindari kebosanan pemain.
4. Priawan (2018) meneliti efek kebosanan dalam latihan monoton dan menyarankan penggunaan metode latihan yang bervariasi untuk meningkatkan efektivitas pelatihan teknik passing.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan "El Rondo" merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan passing pada pemain sepakbola, terutama di tingkat pemula dan remaja.

Berdasarkan tinjauan pustaka, dapat disimpulkan bahwa teknik passing merupakan elemen krusial dalam sepakbola yang menentukan dominasi permainan tim. Latihan "El Rondo" terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing

*Pengaruh Latihan El Rondo Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Pada Siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang*

pemain dengan menekankan pada kecepatan, akurasi, dan pengambilan keputusan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan ini memberikan hasil positif dalam mengembangkan kemampuan teknis dan taktis pemain sepakbola.

### 3. METODE PENELITIAN

Studi ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-experimental* jenis *one-group pretest-posttest design*. Dalam kerangka ini, sekelompok subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*) sebelum intervensi, dan tes akhir (*posttest*) setelah intervensi. Skema penelitian ini dapat dirujuk pada Tabel 1.

Table 1. One Group Pretest-Posttest Design

Tes Awal (Pretest)	Intervensi	Tes Akhir (Posttest)
O1	X	O2

Keterangan :

- O1 : Pemberian *Pretest* sebelum dilakukan perlakuan
- X : Perlakuan yang diberikan
- O2 : Pemberian *Posttest* sesudah diberikan perlakuan



Gambar. Tes *shourt passing*

Populasi ini adalah siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang sejumlah 50 siswa. Dalam penelitian ini, pemilihan sampel dilakukan secara sengaja dengan metode *purposive sampling*. Kriteria yang ditetapkan untuk menjaring sampel adalah siswa berusia di bawah 15 tahun yang belum menguasai teknik dasar *passing* dengan baik. Jumlah sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 20 siswa. Dalam rangka meningkatkan keterampilan *passing*, suatu penelitian intervensi telah dilakukan terhadap siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Kabupaten Malang. Penelitian ini melibatkan 16 sesi latihan *el rondo* yang diberikan kepada para siswa. Untuk mengukur efektivitas intervensi, tes keterampilan *passing* diselenggarakan sebelum dan sesudah perlakuan. Tes yang digunakan dalam penelitian

ini adalah *Tes Shourt passing* (Vinando *et al.* , 2017) yang memiliki tingkat reabilitas sedang dan tingkat validitas sudah menunjukkan tingkat kesahihan yang tinggi. Suatu alat pengukur atau tes dikatakan reliabel jika dapat diandalkan untuk memberikan hasil pengukuran yang sebenarnya meskipun telah dilakukan berulang kali dan oleh banyak orang. Tes tersebut mengukur kemampuan *passing* siswa dengan memberikan dua kesempatan untuk melakukan *passing* ke arah gawang dari jarak 10 meter. Pada setiap kesempatan, siswa melakukan *passing* sebanyak empat kali, dan nilai terbaik dari kedua kesempatan tersebut dicatat sebagai data penelitian. Dengan kriteria penilaian 8 (*passing* sangat baik), nilai 6 (baik), nilai 4 (cukup), nilai 2 (kurang), nilai 0 (sangat kurang). Data ini kemudian dianalisis untuk menentukan pengaruh latihan *el rondo* terhadap keterampilan *passing* siswa, yang dalam penelitian ini berperan sebagai variabel dependen. Data kuantitatif penelitian ini diperoleh dari nilai terbaik tes keterampilan *passing* yang telah dilaksanakan. Untuk menganalisis data tersebut, digunakan metode analisis deskriptif dan *Paired Sample T-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Table 2. Data Hasil Pretest dan Posttest Passing

Responden	Pretest	Posttest
1	4	6
2	2	4
3	2	8
4	4	6
5	2	2
6	4	8
7	4	6
8	2	6
9	2	2
10	4	8
11	2	6
12	2	4
13	4	6
14	2	4
15	4	8
16	2	6
17	6	8

*Pengaruh Latihan El Rondo Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Pada Siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang*

18	6	4
19	2	2
20	2	8

Variabel	Sig 5%	Keterangan
Latihan <i>el rondo</i> terhadap peningkatan keterampilan <i>passing</i>	<i>Pretest</i>	0.081
	<i>Posttest</i>	0.055

Evaluasi kemampuan mengoper bola pada tim Sepakbola SSB Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang disajikan pada Tabel 2. Pengukuran kemampuan ini dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan khusus. Setiap tendangan dan kontrol bola yang berhasil dieksekusi akan mendapatkan 1 poin. Skor akhir diperoleh dari akumulasi poin selama pelaksanaan tes. Tes awal (*pretest*) dilakukan sebelum pemberian perlakuan, sedangkan tes akhir (*posttest*) dilakukan setelahnya.

### 3.1.2 Analisis Deskriptif

Berikut ini adalah hasil deskriptif dari penelitian tentang peningkatan keterampilan *passing* melalui latihan *el rondo*:

*Table 3. Hasil Analisis Deskriptif Keterampilan Passing*

Kategori	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
<i>Pretest</i>	3,10	2	1,373	2	6
<i>Posttest</i>	5,60	6	2,113	2	8

Berdasarkan data yang terhimpun dalam Tabel 3, tampak adanya peningkatan signifikan pada nilai rata-rata *posttest* (5,60) dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest* (3,10). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penerapan latihan *el rondo* memiliki pengaruh positif terhadap hasil *posttest*.

### 3.1.3 Uji Normalitas

Berikut adalah hasil dari uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*:

*Table 4. Uji Normalitas*

Variabel	Sig 5%	Keterangan
Latihan <i>el rondo</i> terhadap peningkatan keterampilan <i>passing</i>	<i>Pretest</i>	0.081
	<i>Posttest</i>	0.055



Berdasarkan analisis data pada Tabel 4, nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa distribusi data nilai keterampilan ketepatan *passing*, baik pada tahap pra-tes maupun pasca-tes, mengikuti pola distribusi normal.

### 3.1.4 Uji *Paired Sample T-test*

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample T-test*

<i>Paired Sample T-test</i>			
Keterampilan <i>passing</i>	Mean	t	Sig 5%
<i>Pretest-Posttest</i>	-2,500	-5,483	0,000

Analisis data pada Tabel 5 mengindikasikan adanya penurunan rata-rata sebesar 2,5 poin dalam skor keterampilan ketepatan *passing* antara tahap awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) pelatihan. Hasil uji statistik *Paired Sample T-test* yang menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) memperkuat bukti bahwa intervensi latihan *el rondo* telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* para pemain muda Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung, Kabupaten Malang. Perlu ditekankan bahwa distribusi data pada kedua tahap pengukuran telah memenuhi asumsi normalitas.

## Pembahasan

Hasil Peningkatan keterampilan *passing* pemain Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang dipengaruhi oleh latihan *el rondo* yang dilakukan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *el rondo* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang. Hal ini terlihat dari perbedaan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* yang cukup signifikan, di mana nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest*. Peningkatan keterampilan *passing* yang terlihat pada hasil *posttest* menunjukkan bahwa latihan *el rondo* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengoper bola. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yhusril et al. (2022) dan Badawi & Nasrulloh (2023), yang juga menemukan hasil serupa.

Latihan "*el rondo*" menawarkan sejumlah manfaat signifikan bagi pengembangan keterampilan pemain sepakbola. Studi Ansyari dkk. (2024) menunjukkan bahwa latihan ini secara khusus dirancang untuk mengasah kemampuan mengumpan (*passing*) dan meningkatkan penguasaan bola secara umum. Lebih lanjut, Hasyim dan Syafii (2022) mengungkapkan bahwa "*el rondo*" terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kualitas *passing*

dibandingkan dengan metode latihan "diamond passing". Penelitian Jupri dkk. (2023) juga mendukung hal ini, dengan menunjukkan adanya korelasi positif antara penerapan model latihan "el rondo" dengan peningkatan akurasi dan efektivitas passing. Namun, "el rondo" bukanlah tanpa tantangan. Dwinugroho (2023) menyoroiti bahwa latihan ini menuntut pemain untuk tidak hanya akurat dalam mengumpan, tetapi juga cerdas dalam membaca permainan dan cepat dalam mengambil keputusan. Terlepas dari tantangan tersebut, "el rondo" tetap menjadi pilihan metode latihan yang berharga. Sebagaimana ditegaskan oleh Sari dan Nugraha (2022), variasi dalam program latihan seperti yang ditawarkan oleh "el rondo" adalah kunci untuk menjaga motivasi dan mencegah kebosanan pada pemain. Dengan demikian, "el rondo" dapat dipandang sebagai instrumen esensial bagi pelatih yang berkomitmen pada pengembangan keterampilan passing yang optimal.

*El rondo* adalah latihan berbasis posisi dimana penyerang melebihi dari jumlah bertahan, tujuan utama *Rondo* adalah agar penyerang bisa menjauhkan bola dari pemain bertahan. *El rondo* berasal dari bahasa asing yang memiliki arti kucing-kucingan. Menurut Agusta dan Agus (2020) bahwa: "*El 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 mengumpankan bola satu sama lain". Teknik passing merupakan teknik yang penting bagi seorang pemain dalam mengikuti permainan sepakbola. Menurut (Elvrado et al., 2020) bahwa passing merupakan suatu perpindahan bola dari satu titik awal ke titik yang akan dituju sehingga bola mengalami perpindahan. Dalam dunia sepakbola, kepiawaian mengoper bola merupakan elemen krusial yang menentukan efektivitas permainan. Sejumlah faktor berkontribusi terhadap kemahiran ini, meliputi koordinasi antara penglihatan dan gerakan kaki, kekuatan otot tungkai, proporsi panjang tungkai, postur tubuh, serta kekuatan otot perut (Setiawan & Mulasiwi, 2021). Kekuatan otot tungkai dan otot perut, serta postur tubuh yang baik, berperan penting dalam meningkatkan ketepatan passing. Sebaliknya, operan yang tidak akurat dapat menghambat perkembangan serangan dan memberi keuntungan bagi tim lawan (Fikri & Fahrizqi, 2021). Penelitian telah mengonfirmasi bahwa individu dengan koordinasi mata kaki yang superior cenderung menunjukkan akurasi operan yang tinggi. (Bompa, 2015) menguatkan bahwa pengembangan kekuatan dan fleksibilitas di sekitar sendi mata kaki dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan akurasi, termasuk passing. Koordinasi yang baik memberikan stabilitas saat pemain bergerak atau melakukan kontak dengan bola. Di samping

meningkatkan kualitas operan, metode latihan "*el rondo*" memiliki potensi untuk menanamkan pemahaman mendalam tentang dinamika pertandingan. Dalam latihan ini, pemain dituntut untuk bergerak secara aktif mencari ruang kosong setelah melepaskan operan. Temuan Beato (2017) menguatkan hal ini, yang menunjukkan bahwa sepakbola merupakan olahraga dengan karakteristik dinamis tinggi, menuntut pemain untuk senantiasa mengubah posisi dan berlari mencari ruang kosong. Penguasaan teknik mengoper bola yang prima, baik dalam hal eksekusi gerakan maupun penentuan arah, harus diasah secara kontinu melalui latihan yang terstruktur (Ramadhan et al., 2019). Tanpa variasi dan inovasi dalam metode latihan, pemain berpotensi mengalami kejenuhan yang dapat berdampak negatif terhadap motivasi dan performa. Implementasi strategi latihan "*el rondo*" selama 16 sesi menunjukkan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan mengoper bola pada atlet muda Sekolah Sepak Bola (SSB) Brantas U-15 Sumberpucung, Kabupaten Malang. Kajian Lavenia (2019) mengungkapkan bahwa transformasi keterampilan yang bersifat permanen mensyaratkan proses latihan berulang minimal 16 kali. Oleh karena itu, untuk mengoptimalkan keahlian *passing* pemain sepakbola, perlu dirancang program latihan "*el rondo*" yang terstruktur dan progresif. Peningkatan aspek fisik, mental, dan teknis pemain merupakan hasil dari latihan yang dilakukan secara kontinu dengan memadukan landasan teori, penerapan praktik, pemilihan metode, dan penetapan tujuan yang terarah.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian latihan *el rondo* selama 16 kali terhadap keterampilan Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan nilai *posttest* dengan nilai *pretest*. Pemain Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang mengalami perubahan keterampilan *passing* sebagai akibat dari latihan teratur dengan rencana latihan yang disusun secara progresif setiap pertemuan. Peneliti berharap agar dilakukan latihan *el rondo* secara intensif Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang dengan harapan mampu meningkatkan keterampilan *passing* pemainnya. Untuk mencegah rasa jenuh pada pemain model latihan yang bervariasi sangat diperlukan.

## DAFTAR REFERENSI

Amirzan, M. Y. (2020). Tanggapan siswa terhadap manfaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam pengembangan prestasi dan potensi diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 79-87.

- Agusta, R., & Agus, W. (2020). El rondo sebagai metode latihan untuk meningkatkan passing pada pemain muda. *Jurnal Kepelatihan Sepakbola* , 19–27.
- Anitha, Dr. J., Kumaravelu, Dr. P., Lakshmanan, Dr. C., & Govindasamy, K. (2018). Effect of plyometric training and circuit training on selected physical and physiological variables among male Volleyball players. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 26–32.
- Badawi, I., & Nasrulloh, M. (2023). Efektivitas model latihan "el rondo" dalam meningkatkan ketepatan passing. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10 (2), 45–55.
- Fikri, M., & Fahrizqi, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi passing dalam sepakbola. *Jurnal Penelitian Olahraga*
- Fergus, P., Hussain, A., Hearty, J., Fairclough, S., Boddy, L., Mackintosh, K. A., Stratton, G., Ridgers, N. D., & Radi, N. (2015). A Machine Learning Approach to Measure and Monitor Physical Activity in Children to Help Fight Overweight and Obesity. Dalam D.-S. Huang, K.-H. Jo, & A. Hussain (Ed.), *Intelligent Computing Theories and Methodologies* (Vol. 9226, hlm. 676–688). Springer International Publishing.
- Hassan, S. (2018). The Effects of Push-Up Training on Muscular Strength and Muscular Endurance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(11), 660-665.
- Hasyim, A., & Syafii, M. (2022). Pengaruh peningkatan model latihan terhadap keterampilan sepak bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 22–30.
- Hasyim, R., & Syafii, A. (2022). Efektivitas latihan el rondo dalam meningkatkan kemampuan passing pemain muda. *Jurnal Olahraga Modern*.
- Hernández, J., & Moreno, J. (2018). The effects of rondo drills on passing accuracy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 1234-1245.
- Irawan, D. C., Aziz, M. Z., & Wibisono, I. G. A. B. (2024). Hubungan antara motivasi siswa dengan efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 105–115.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan jasmani, olahraga dan prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Julianto, A., dkk. (2022). Model latihan el rondo sebagai metode pembelajaran teknik passing dalam sepakbola. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan* , 21.

- Julianto, F., Prasetyo, D., & Nugraha, T. (2022). Simulasi situasi pertandingan melalui latihan "el rondo". *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 15.
- Karnadi, M. (2015). Optimalisasi kelincahan pemain futsal pra pon kalimantan selatan melalui latihan ladder drill. *Jurnal Multilateral*, 14.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil tingkat kebugaran jasmani dan kecukupan gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 46–54.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Pengaruh Latihan Interval Dengan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Bola Voli. *Biormatika : Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 25–131.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 158.
- Luxbacher, JA, dkk. (2014). Dasar-dasar latihan dan pelatihan sepak bola. *Sport Performance Journal*, 11.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh komponen fisik dominan olahraga futsal terhadap teknik dasar permainan futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 28–38.
- MP Utomo, dkk. (2023). Pengaruh passing terhadap pertahanan tim sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 55–67.
- Nurcholis, A. (2023). Kolaborasi individu dan tim dalam sepak bola. *Jurnal Sepak Bola Indonesia*, 7(2).
- Nurcholis, A. (2023). Pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan teknik dasar pemain sepakbola. *Jurnal Penelitian Olahraga dan Pendidikan*, 50–60.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD Umtas). *Refleksi Edukatika*, 6 (2).
- Prasetya, M. I. A., Nurrochmah, S., Winarno, M. E., & Sugiyanto, S. (2024). Hubungan Motivasi Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas 8 Semester Genap 2020/2021 di SMPN 3 Malang. *Sport Science and Health*, 682- 691.
- Priawan, R. (2018). Dampak latihan monoton pada kebosanan pemain sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6.
- Putranto, A., & Andriandi, B. (2019). Pentingnya teknik passing dalam sepak bola. *Jurnal Pembinaan Sepak Bola*, 4 (2).

*Pengaruh Latihan El Rondo Terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Passing Pada Siswa Sekolah Sepakbola Brantas U-15 Sumberpucung Kabupaten Malang*

- Putranto, MT, & Andriandi, R. (2019). Teknik dasar passing dalam permainan sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia* , 5.
- Priawan, D. (2018). Pentingnya variasi dalam latihan untuk mengatasi kejenuhan dan meningkatkan performa pemain sepakbola. *Jurnal Ilmiah Olahraga* , 4.
- Ridwan, M., Supriyanto, H., & Fajar, T. (2020). Tuntutan fisik dalam olahraga sepak bola. *Jurnal Fisiologi Olahraga*, 33.
- Ridwan, H., dkk. (2020). Karakteristik fisik dan teknik pemain sepakbola profesional. *Jurnal Studi Sepak Bola* ,12–18.
- Rusydy, F. H. F., Fatoni, M., & Sistiasih, V. S. (2024). Analisis teknik dasar olahraga futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Teras. *Jurnal Porkes*, 1002-1012.
- Sari, DA, & Nugraha, F. (2022). Variasi latihan sebagai kunci keberhasilan dalam penguasaan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Rekreasi*
- Setiawan, A., & Mulasiwi, P. (2021). Hubungan antara kekuatan otot dan akurasi passing dalam sepakbola. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*.
- Sidik, F., Andi, R., & Hakim, S. (2021). Kontribusi passing terhadap kesuksesan tim sepak bola. *Jurnal Sepak Bola Modern*, 67–78.
- Silva, A., & Oliveira, M. (2020). The impact of rondo drills on decision-making in soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 345-352.
- Supriady, S. (2019). Kontribusi kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri 257 Akkalibatue Kabupaten Soppeng (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Supriyanto, H., dkk. (2018). Popularitas sepak bola sebagai fenomena global. *Jurnal Sosial dan Olahraga*, 23–35.
- Utomo, D. T. (2018). Pengaruh latihan squat jump dan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan penjaga gawang sekolah sosial olahraga real madrid foundation uny yogyakarta.
- Widodo, A., Bachtiar, B., Fariz, S., & Novitasari, Y. (2022b). Profil kebugaran atlet futsal kabupaten klaten dinyatakan dengan vo2max. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 107.
- Wijayanto, A. (2023). Membedah Keilmuan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- Yanci, J., Castillo, D., Iturricastillo, A., Ayarra, R., & Nakamura, F. Y. (2017). Effects of Two Different Volume-Equated Weekly Distributed Short-Term Plyometric Training Programs on Futsal Players' Physical Performance. *Journal of Strength and*

Conditioning Research, 1787–1794.

Yhusril, A., dkk. (2022). Pengaruh latihan "el rondo" terhadap akurasi passing pemain sepak bola. *Jurnal Teknik Sepak Bola*, 8.