

**PENGARUH METODE LATIHAN *EL RONDO* TERHADAP
KETERAMPILAN *SHORT PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA IPPKM**

Ariefki Agusta¹, Apri Agus²
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia
ariefkiagusta@gmail.com

Abstract

Based on observations and discussions of researchers together with SSB IPPKM U-13 trainers on the field, it shows that the ability of short passing on the U-13 soccer team in SSB IPPKM Kerinci Regency is still low. This study aims to determine the effect of the *el rondo* training method on the U-13 soccer player's short passing skills at SSB IPPKM in Kerinci Regency. This type of research is quasi-experimental. This research was conducted in August-September 2019 in the field of IPPKM. The population in this study were all SSB IPPKM players from U-13, U-15, and U-17 totaling 85 people. Sampling using a purposive sampling technique that is in accordance with the criteria desired by researchers. Then the sample in this study were 20 people who came from SSB IPPKM U-13. After the initial test (pre-test) of all samples, followed by being treated as many as 16 meetings, and ending with the final test (post test). Data analysis and testing of research hypotheses using t-test with a significant level $\alpha = 0.05$. The results showed that there was an influence of the *el rondo* training method on short passing skills with a t-count of $14.4 > t$ -table of 1.729. Thus the provision of training with the *el rondo* method gives a significant influence on the short passing skills of U-13 soccer players in SSB IPPKM Kerinci Regency.

Keywords: *El rondo* Training Method, Short passing Skills, Football

Abstrak

Berdasarkan pengamatan dan diskusi peneliti bersama pelatih SSB IPPKM U-13 di lapangan menunjukkan bahwa masih rendahnya kemampuan *short passing* pada tim sepakbola U-13 di SSB IPPKM Kabupaten Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *el rondo* terhadap keterampilan *short passing* pemain sepakbola U-13 di SSB IPPKM Kabupaten Kerinci. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada Agustus-September 2019 dilapang IPPKM. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB IPPKM dari U-13, U-15, dan U-17 yang berjumlah 85 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang yang berasal dari SSB IPPKM U-13. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel, dilanjutkan dengan diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, dan diakhiri dengan tes akhir (*post test*). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *el rondo* terhadap keterampilan *short passing* dengan t-hitung $14,4 > t$ -tabel 1,729. Dengan demikian pemberian latihan dengan metode *el rondo* memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *short passing* pemain sepakbola U-13 di SSB IPPKM Kabupaten Kerinci.

Kata kunci: Metode latihan *El rondo*, Keterampilan short passing, Sepakbola



Pendahuluan

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai memasukkan bola (Subagyo, 2010:3)

Sepakbola merupakan sebuah permainan dan cabang olahraga yang sudah sangat populer di masyarakat Indonesia. Di kalangan tua maupun muda banyak yang sudah mengenal tentang sepakbola. Permainan sepakbola biasanya dilakukan di kota-kota besar bahkan hingga pelosok desa seiring dengan pesatnya minat masyarakat tentang sepakbola maka sepakbola menjadi cabang olahraga yang besar tetapi minat masyarakat yang begitu besar dengan sepakbola tidak diimbangi dengan prestasi yang didapatkan bangsa ini di persepakbolaan internasional. Bahkan Indonesia kurang mampu bersaing dengan negara-negara lain dalam cabang olahraga sepakbola, hal tersebut dikarenakan antusiasme dan minat yang terhadap sepakbola saja tidak cukup untuk menjadikan cabang olahraga sepakbola menorehkan prestasi banyak faktor yang mempengaruhi prestasi sepakbola diantaranya pembenahan sarana prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan. Pemain sepakbola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor yaitu : faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan dan faktor keberuntungan (Scheunemann 2015: 17).

Tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak memasukkan bola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan, sedangkan suatu regu dinyatakan seri/*draw* apabila regu tersebut memasukkan bola sama banyak atau sama-sama tidak memasukkan bola ke gawang.



Tujuan yang paling diharapkan dalam pelatihan pendidikan jasmani sepak bola adalah salah satu mediator agar kelak anak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan bertanggung jawab (*sportif*) (Sucipto dkk, 2000:8). Hal ini sesuai dengan tujuan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menyatakan bahwa:

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkeuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Pertandingan sepakbola berlangsung selama dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding. Para pemain berhak mendapat waktu istirahat selama tidak lebih 15 menit antara dua babak antara babak pertama dan babak kedua.

Menurut Soekatamsi (2001: 12) Teknik dasar sepakbola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan.

Sejalan dengan Soekatamsi, Mielke (2007:1) juga menyatakan kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*). Selain itu pemain harus perlu menguasai gerakan-gerakan dan teknik dasar sepakbola seperti :

1. Gerakan teknik tanpa bola : Lari, Melompat, *Tackling*, dan *Rempel (Body protection)*

2. Gerakan teknik dengan bola : *passing*, *heading*, *shooting*, menahan, mengontrol, dan menggiring bola.

Dari penjelasan tersebut maka dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah presatasi maka diperlukan teknik yang baik dikarenakan salah satu *factor* penentu untuk melakukan teknik yang baik. Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola adalah *passing*. Dalam permainan sepakbola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan.

Berdasarkan observasi dan diskusi peneliti bersama pelatih SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci yang dilakukan selama turnamen segitiga (Trofeo) yang berlangsung pada tanggal 10 juni 2019 dengan melihat langsung pertandingan yang dilakukan oleh pemain SSB IPPKM U-13 penulis menemukan masalah pada kemampuan individual khususnya keterampilan *short passing* pemain yang kurang baik.

Maka dengan demikian seharusnya setiap pemain dapat melakukan *short passing* dengan baik. Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan. Mengatasi hal tersebut, perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan *short passing* meningkat. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan. Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan *El rondo*, *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 mengumpangkan bola satu sama lain. Sebaliknya, pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola. Ada banyak varietas *el rondo*, tetapi konsep dasarnya bahwa 6- 10 orang berdiri dalam lingkaran dan 1-3 pemain berdiri di tengah dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa pemain melakukan kesalahan dengan bola keluar dari lingkaran Menurut Xavi Hernandez dalam wawancara sebuah stasiun televisi mengungkapkan bahwa Tiki Taka dikembangkan melalui pelatihan yang disebut "*El Rondo*".

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi exsperiment*). Eksperimen semu yaitu penelitian yang mendekati percobaan sungguhan dimana tidak mungkin mengandakan *control manipulasi* semua variabel yang relevan, harus ada kompromi dalam menentukan validitas internal dan eksternal sesuai dengan batasan-batasan yang ada (Sugiyono, 2010:41). Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat ada tidaknya pengaruh latihan *El rondo* terhadap keterampilan *short passing* pada pemain sepakbola IPPKM U-13.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB IPPKM dari U-13, U-15 dan U-17 yang berjumlah 85 orang. sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria tertentu. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain sepakbola SSB IPPKM U-13.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184).) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Eskperimen *The One Group Pretest Posttest Design*

Pretest	Variabel Terikat	Posttest
Y ₁	X	Y ₂

Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah treatment/perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan *passing* dengan metode *el rondo*. Perlakuan dilaksanakan empat kali perminggu, sebanyak 16 kali pertemuan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data t-test.

Hasil Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan untuk memperoleh data hasil *short passing* pada pemain SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci pada *pre-test* (tes tahap awal) dan *post-test* (tes tahap akhir). Dari data yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis dengan uji statistik *t-test*. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk data deskriptif dan perhitungan *t-test*. Berikut merupakan hasil penelitian Pengaruh latihan *el rondo* Terhadap keterampilan *short passing* pemain sepakbola IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci.

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka pada bab ini akan dilakukan analisis deskripsi dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Berikut ini adalah deskripsi data penelitian dari awal sampai akhir penelitian.

Dalam penelitian ini ada satu hipotesis penelitian, yaitu : Terdapat pengaruh metode latihan *el rondo* terhadap keterampilan *short passing* pemain sepakbola SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci. Berikut ini disajikan hasil pengujian hipotesis pengujian terhadap hipotesis penelitian yang telah diajukan di atas. Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05. Hasil akhir (*post test*) keterampilan *short passing*, dengan jumlah sampel 20 orang. Adapun hasil pengujian hipotesis disajikan dalam tabel 10 berikut ini :

Tabel 1. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Data	Rata-rata	SD	t_{hitung}	α	t_{tabel}	Keterangan
Data awal (<i>pre-test</i>)	3,60	1,72	14,4	0,05	1,729	Ho ditolak
Data akhir (<i>post-test</i>)	7,20	1,60				Ha diterima

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat bahwa t_{hitung} (14,4) > t_{tabel} (1,729). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode *el rondo* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *short passing*. Peningkatan keterampilan *short passing* pemain sepakbola SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci adalah sebesar 3,6, yaitu dari skor rata-rata 3,60 pada *pre test* menjadi 7,20 pada *post test*.

Pembahasan

Dalam usaha peningkatan keterampilan *short passing* pemain sepakbola SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci diberikan latihan dengan metode latihan *el rondo*. Dalam pelaksanaan latihan diambil data pertama kali yang dinamakan *Pre test*. *Pre test* ini bertujuan untuk melihat keterampilan awal *passing* bola pemain. Dari data *pre test* didapatkan hasil keterampilan *passing* bola pemain dengan rata-rata 3,60 dan setelah diberikan latihan *passing* menggunakan metode latihan *el rondo* keterampilan *passing* pemain SSB IPPKM U-13 meningkat menjadi rata-rata 7,20. Artinya metode latihan *el rondo* dapat meningkatkan keterampilan *short passing* pemain SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa

prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Metode latihan *el rondo* dapat meningkatkan *keterampilan short passing* pemain SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci karena metode latihan ini sifatnya menarik dan menyenangkan, sangat cocok diberikan kepada anak-anak U-13 karena pada usia ini sering disebut sebagai usia emas untuk belajar (*golden age of learning*). Hal ini juga didukung oleh salah satu legenda Barcelona tentang keunggulan metode latihan *el rondo* ini supaya dilakukan disetiap sesi latihan, berikut sedikit kutipan dari Xavi Hernandez “*It’s all about rondos. Every single day. It’s the best exercise there is. You learn to take responsibility and to play the ball. Bang, bang, bang. Always with one touch. Think fast and find the free space.*”

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan *el rondo* dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap keterampilan teknik dasar *passing*. Oleh sebab itu metode latihan *el rondo* ini harus diberikan kepada pemain sepakbola SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci untuk lebih meningkatkan keterampilan *passing* bola pemain.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan masalah terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Latihan *passing* dengan metode latihan *el rondo* memberi pengaruh terhadap keterampilan *short passing* pada pemain sepakbola SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci. Dengan rata-rata *Pre-test* 3,60 dan *Post-test* 7,20. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t diperoleh thitung sebesar 14,4 dan ttabel sebesar 1,729 (thitung 14,4 > ttabel 1,729). Artinya terdapat pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap keterampilan *short passing* pada pemain sepakbola SSB IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci

Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:



1. Bagi pelatih SSB IPPKM U-13 disarankan dapat menggunakan metode latihan *el rondo* ini untuk meningkatkan keterampilan *short passing* pada pemain sepakbola IPPKM U-13 Kabupaten Kerinci.
2. Bagi pemain SSB IPPKM U-13 disarankan dapat meningkatkan keterampilan *short passing* dengan cara melakukan latihan *el rondo* ini secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dalam meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta daerah yang berbeda.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang. Sukabina Pres.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____ . 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O.1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company. 1983.
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer, corvine press*, Budapest.
- Darwis, Ratinus . 1999. *Sepak bola*. Padang:UNP Press.
- Dibernardo, Marcus. 2014. *The science of rondo*, New York.
- Djezed, Zulfard dkk. 1985. *Buku pembelajaran sepakbola*. Padang:FPOK IKIP.
- Djoko, Pekik Irianto. Dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta.
- Emrizal. 2016. *Sepakbola Dasar*. Padang. Sukabina Pres.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam choachong*. Jakarta :Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Jurnal. Agreta, Alfanda Carsten. 2018 yang berjudul "*Pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan short passing pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB satria pandawa sleman*". Yogyakarta : FIK UNY.
- Luxbecher, Joseph. 2012. *Sepak bola*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung. Paka karya.
- Nasution. 2011. *Metode Research (penelitian ilmiah)*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Rothing, Peter and Stefan Grossing. *Trainingslehre*. Bad Homburg: Limpert Verlag, 1985.
- Sardjono, 1982. *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta.
- Sukatamsi.1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Syafrudin. 2013. *Ilmu kepelatihan Olahraga*.UNP Press. Padang.
- Toto Subroto, 2007. *Permainan Besar*. Jakarta:Universitas Terbuka.
- Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II Pasal 4.