
Latihan *El Rondo* dengan Pendekatan *Game Situasi* dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* pada Cabang Olahraga Sepak Bola

Asep Angga Permadi¹, Ihsan Muhamad², Ani Kurniawati³

¹ Universitas Garut

² Universitas Garut

³ Universitas Garut

Abstrak

Setiap pemain bola harus bisa memiliki kemampuan passing yang baik, sebab diperlukan untuk memindahkan bola dari titik satu ke titik lainnya. Pemain harus mampu mengukur lambat kuatnya passing yang akan dilakukan kepada pemain lain agar tidak mudah untuk diambil lawan. Supaya dalam mengoper bola tidak ada lagi yang kurang tepat dalam mengoper bola ke teman satu tim. Dengan ketepatan passing yang baik dari setiap pemain, maka terciptalah alur bola yang lancar dalam melakukan umpan ke teman satu tim. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan el rondo dengan pendekatan game situasi dalam upaya meningkatkan keterampilan passing. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one grup pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Cisompet Kabupaten Garut Kecamatan Cisompet dengan populasi sebanyak 22 siswa. Instrumen tes yang digunakan adalah tes keterampilan teknik dasar passing dalam permainan sepakbola. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 28. Hasil pretest dan posttest tersebut memiliki nilai rata-rata pretest sebesar 27.86 dan posttest 33.73. Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan el rondo dengan pendekatan game situasi pada data pretest dan posttest.

Kata Kunci: *Latihan, El Rondo, Game Situasi, Keterampilan Passing, Sepak bola*

PENDAHULUAN

Sepak bola menjadi olahraga yang sangat populer di dunia, bahkan olahraga ini hampir di semua negara. Permainan sepak bola memiliki banyak manfaat bagi orang yang ingin bermain sepak bola untuk kesehatan fisik dan mental, aspek lainnya mengasah kecerdasan otak, sosialisasi, kerjasama tim dan melatih kedisiplinan (Permadi & Fernando, 2021). Perkemabangan sepak bola pada saat ini telah banyak mengalami perubahan dari berbagai fasilitas sarana sepak bola dan juga peraturan

Correspondence author: Asep Angga Permadi, Universitas Garut, Indonesia.

Email: angga15@uniga.ac.id



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

maupun permainan sepak bola (Sanusi, Permadi, & Sonjaya, 2022) Menurut (Arnando, 2019) sepak bola adalah permainan yang bisa dilakukan oleh dua tim yang berbeda, dengan komposisi pemain yang berada di lapangan sebanyak sebelas orang, dimana ke dua tim tersebut berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan. Passing atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lainnya yang satu tim guna memberikan kesempatan untuk menguasai bola tersebut (Sidik, Kurniawan, & Effendi, 2021). Setiap pemain bola harus bisa memiliki kemampuan passing yang baik, sebab diperlukan untuk memindahkan bola dari titik satu ke titik lainnya.

Teknik dasar sepak bola harus bisa dikuasai oleh pemain sepak bola, hamper semua teknik dasar yang digunakan dalam pertandingan sepak bola, walaupun terkadang gerakan tanpa bola perlu dilakukan untuk mencetak gol (Sanusi, Permadi, & Sonjaya, 2022). Salah satunya yaitu teknik dasar passing digunakan untuk jenis operan datar yang operannya relatif lebih cepat dibandingkan operan lainnya. Secara umum teknik pelaksanaannya adalah berdiri dengan bahu menghadap sasaran, letakkan kaki tumpu di samping bola, letakkan kaki ayun menyamping dengan jari-jari kaki mengarah ke atas, kemudian tendang bola tepat ditengahnya dengan menggunakan kaki bagian sisi ayun, selanjutnya gerakan tendangan ke arah depan dengan tetap menjaga posisi kaki (Rustanto, 2017)

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 kepada satu sama lainnya. Sebaliknya pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk merebut bola. Dalam latihan el rondo ada banyak variasinya, tetapi konsep dasarnya bahwa 3-10 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 (Agusta & Agus, 2020). Game situasi merupakan game yang menyerupai game sebenarnya, akan tetapi dalam game ini areanya diperkecil untuk membaca suatu kondisi dan mempunyai target yang tertentu. Game situasi yaitu salah satu komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatih dengan harapan dapat meningkatkan kualitas permainan individu maupun tim. Pola latihan game situasi masih belum mendapatkan perhatian secara khusus, sehingga diperlukan pola-pola latihan game situasi yang terprogram dan terarah (Fanshuri, 2013). Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dilapangan SMP Negeri 2 Cisompet pada ekstrakurikuler sepak bola masih banyak siswa yang kurang mampu menguasai teknik dasar passing. Kemampuan passing yang sangat minim akan mempengaruhi keberhasilan sepakbola. Dari hasil pengamatan awal atau tes yang dilakukan pertama kali menunjukkan dalam penguasaan teknik dasar passing masih kurang baik. Maka peneliti memberikan solusi untuk meningkatkan teknik dasar passing dengan latihan El Rondo Dengan Pendekatan Game Situasi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing. Berdasarkan uraian diatas maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul "El Rondo Dengan Pendekatan Game Situasi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing".

METODE

Metode penelitian adalah metode yang digunakan seorang peneliti untuk mengumpulkan data penelitian (Maksum, 2012). Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu penyelidikan yang dirancang sedemikian rupa sehingga fenomena atau kejadian itu dapat disolusikan dari pengaruh-pengaruh (Nando, 2018). Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperimental desain yang digunakan adalah One Group Pre-test Post-test design. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, dikarenakan dapat membandingkan dengan keadaan sebelum di berikan

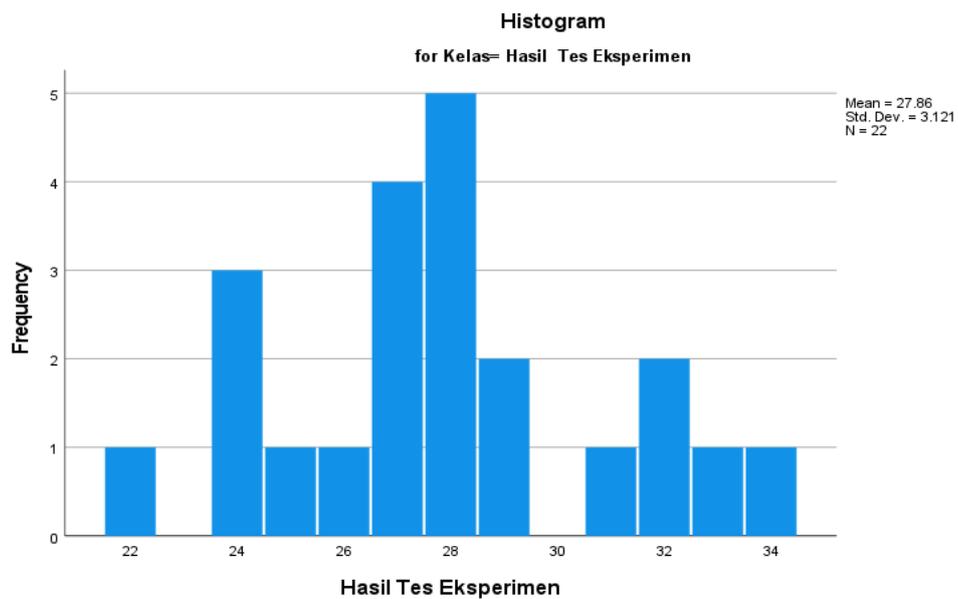
perlakuan (Sugiyono, 2015). Penelitian ini dimaksudkan untuk bisa melihat ada tidaknya pengaruh latihan El Rondo Dengan Pendekatan Game Situasi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah passing sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan el rondo dengan pendekatan game situasi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan cara tes. Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan menggunakan cara atau aturan yang telah ditentukan (Hamdi & Bahrudin, 2014). Data yang sudah dapat dari tes penelitian ini berupa angka setelah itu diolah data dengan menggunakan statistik supaya dapat mendapatkan hasil yang baik.

HASIL

Tabel 1. Hasil Uji-T Keterampilan *Passing*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					T	df	Sig (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pre	Passing	-5.864	1.283	.274	-6.433	-5.295	21.429	21	.000
Pos	Passing								

Diketahui bahwa nilai sig(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan *el rondo* dengan pendekatan game situasi pada data pretest dan posttest.



Gambar 1. Hasil Tes Eksperimen

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan teknik-teknik dasar bermain sepakbola menggunakan program latihan yang telah dibuat. Program latihan yang di berikan adalah program latihan *el rondo* dengan pendekatan game situasi dengan jumlah pertemuan sebanyak 18 kali dengan program latihan yang bervariasi atau berbeda di setiap pertemuannya. Proses latihan di lakukan 2 kali dalam seminggu. Setiap pertemuan latihan pemain di tuntut untuk selalu mengikuti setiap materi latihan yang di berikan dengan tujuan untuk memaksimalkan hasil dari materi latihan yang di buat dan mendapatkan hasil yang di harapkan dengan maksimal.

Di era persepakbolaan modern seperti sekarang ini setiap pemain di tuntut untuk mempunyai visi bermain yang cepat tepat dan efektif, perkembangan sepakbola sekarang tidak lagi memungkinkan untuk para pemain banyak memainkan bola karena pressing dari pemain lawan yang cepat, maka dari itu pemain harus bisa menentukan keputusan sebelum menerima bola. Apakah melakukan gerakan langsung mengoper bola, melakukan *crossing*, mengecoh lawan, menggiring bola atau melakukan

shooting langsung ke gawang. Dengan begitu setiap pemain mempunyai visi bermain yang jelas, pengambilan keputusan yang tepat dan cepat. Keterampilan bermain yang semakin berkembang dan gerakan yang efektif.

Dapat disimpulkan bahwa program latihan *el rondo* dengan pendekatan game situasi ini memberikan dampak dan pengaruh yang baik terhadap kemampuan keterampilan *passing* dan keapikan bermain para pemain pada saat bertanding. Maka dari itu program latihan ini sangat di anjurkan untuk dapat meningkatkan teknik keterampilan *passing* sepakbola tersebut dengan porsi latihan yang sesuai. Gerakan adalah proses pelaksanaan kegiatan olahraga yang telah direncanakan dan terstruktur secara sistematis dalam jangka waktu yang lama guna meningkatkan kemampuan motorik baik fisik, teknik, taktik, maupun mental guna mencapai keberhasilan yang maksimal bagi siswa atau atlet (Langga & Supriyadi, 2016).

Selain teknik ada juga taktik, fisik, serta mental yang harus dilatih agar semua komponen dalam sepak bola yang di butuhkan dapat di miliki semua pemain. Hal ini menjadi penunjang dari keterampilan bermain karena keterampilan bermain itu sendiri tidak seutuhnya teknik yang di butuhkan tetapi harus di barengi dengan penguasaan taktik dalam bermain agar pemain tau taktik atau keputusan apa yang harus di ambil dalam pertandingan, fisik yang prima menjadi komponen yang penting untuk menunjang keterampilan bermain agar pemain tidak mudah lelah padasaat menguasai bola dan bermain sampai akhir pertandingan dengan tetap bermain fokus kemudian mental sebagai penentu pertandingan karena fokus pemain akan terpusat dari mental pemain. Apabila mental bertandingnya kurang, maka permainan tidak akan berjalan sesuai dengan harapan karena fisik, teknik dan taktik akan terpengaruh.

Dari hasil penelitian yang saya lakukan ternyata memberikan dampak yang positif terhadap kemampuan teknik dasar bermain sepak bola pada saat bertanding. Latihan adalah proses dasar untuk mempersiapkan pencapaian yang lebih tinggi, yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan atletik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan

seseorang (Gandasari, 2017). Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang efektif dan signifikan antara latihan el rondo dengan pendekatan game situasi dalam upaya meningkatkan keterampilan passing sepakbola, hal ini menunjukkan bahwa program latihan el rondo dengan pendekatan game situasi sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan passing pada permainan sepak bola. Dengan hasil nilai rata-rata pre-test 27.28 yaitu bisa dikatakan kurang dan nilai post-test 33.73 yaitu bisa dikatakan baik.

REFERENSI

- Agusta, A., & Agus, A. (2020). Pengaruh Metode Latihan EL Rondo Terhadap Keterampilan Short Passing Pemain Sepakbola IPPKM. *Jurnal Stamina*, 31-39.
- Arnando, A. S. (2019). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Ketepatan Passing Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Bima Bukit Tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 40-44.
- Fanshuri, I. A. (2013). Pengembangan Buku Pola Latihan Game Situasi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Futsal DI SMP PGRI 6 Malang. Malang: UM Press.
- Gandasari, M. F. (2017). The Enhancement Of Featured Sportsprocedures And Evaluationquality In Landak Regency. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 74-88.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Junal Kepelatihan Olahraga*, 90-104.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 109-119.
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Jurnal*, 14-19.

Rustanto, H. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 21-32.

Sanusi, Y. A., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2022). Hubungan Kecepatan Lari terhadap Keterampilan Shooting pada Pemain Sekolah Sepak Bola Hafizh. *Jurnal Sport Science*, 17-25.

Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 60-67.

Buku:

Hamdi, A. S., & Bahruddin, E. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.