



Pengaruh Latihan *El Rondo* terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Tim Futsal SMAN 3 Nganjuk

Muhammad Dandung Nur Arsaaha¹, Fahrial Amiq*²

^{1,2} Universitas Negeri Malang, Indonesia

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

Korespondensi Penulis : fahrial.amiq.fik@um.ac.id*

Abstract. Implement *El Rondo* training regularly and systematically to obtain maximum results in improving passing skills. This research aims to analyze the effect of *El Rondo* training on improving the passing skills of the futsal team at SMAN 3 Nganjuk. This type of research uses a Pre-Experimental Design using a One Group Pretest-Posttest Design research design with a total population of 20 male futsal players and 18 people were taken as samples, then a simple random sampling technique was used to determine the sample. The futsal team players at SMAN 3 Nganjuk received 16 *El Rondo* training sessions. The results of data analysis using the Paired Sample T-test show that *El Rondo* training influences the passing skills of the futsal team players at SMAN 3 Nganjuk. The pretest results showed an average passing skill of 8.56 and a posttest average of 11.56 resulting in an average increase of -3.000. Providing an increasingly structured training program can have an influence on improving passing skills. It is hoped that the *El Rondo* training program which is given regularly can improve the passing skills of the players.

Keywords: *el rondo*; passing skills; futsal

Abstrak. Penerapan latihan *el rondo* secara teratur dan sistematis sehingga didapatkan hasil yang maksimal terhadap peningkatan keterampilan *passing*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *el rondo* terhadap peningkatan keterampilan *passing* tim futsal SMAN 3 Nganjuk. Jenis penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design* menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* dengan populasi keseluruhan berjumlah 20 orang pemain futsal yang berjenis kelamin laki-laki dan diambil 18 orang untuk dijadikan sampel, maka digunakan teknik *simple random sampling* untuk menentukan sampel. Pemain tim futsal SMAN 3 Nganjuk menerima latihan *el rondo* sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test* menunjukkan bahwa latihan *el rondo* mempengaruhi keterampilan *passing* pemain tim futsal SMAN 3 Nganjuk. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata keterampilan *passing* sebesar 8,56 dan rata-rata *posttest* sebesar 11,56 sehingga mengalami peningkatan rata-rata sebesar -3,000. Pemberian program latihan yang disusun secara meningkat dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing*. Pemberian program latihan *el rondo* yang diberikan secara teratur diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* para pemainnya.

Kata kunci: *el rondo*; keterampilan *passing*; futsal

1. PENDAHULUAN

Olahraga prestasi memiliki tujuan untuk mendorong pertumbuhan holistik individu yang melibatkan aspek fisik, mental, dan emosi, serta menciptakan prestasi yang lebih baik dalam dunia olahraga (Lah et al., 2023). Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi olahraga prestasi, mulai dari perkembangan teknologi dalam pelatihan dan pengembangan atlet, hingga tekanan sosial dan ekonomi yang memacu para atlet untuk mencapai prestasi tertinggi. Perkembangan teknologi informasi serta era globalisasi menimbulkan tantangan baru yang dapat mengubah dinamika dan karakteristik pada olahraga prestasi. Olahraga prestasi juga

memiliki peran yang sangat penting di negara Indonesia. Salah satu olahraga prestasi yang kini banyak digemari yaitu futsal.

Lebih dari 100 negara dan 30 juta pemain bermain futsal, olahraga populer yang dimainkan oleh 2 tim dengan setiap tim berisi 5 pemain (Wijaya Kusuma, 2021). Olahraga futsal lebih dominan menggunakan teknik permainan dari kaki ke kaki maksudnya ialah melakukan operan pendek dikarenakan luas lapangan yang lebih kecil daripada lapangan sepakbola (Z. A. Fitriani, 2022). Tujuan utama permainan futsal adalah mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya selain tangan. Teknik dasar dalam permainan futsal yaitu: *control*, *passing*, *dribble*, *shooting*, *heading* (Lhaksana, 2011). Mengumpan bola, atau *passing*, adalah salah satu teknik dasar yang harus diajarkan dalam futsal. Mengumpan atau memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya adalah teknik *passing* (Z. Fitriani et al., 2023). Salah satu model latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* yaitu *el rondo*.

El rondo atau dikenal juga dengan sebutan kucing-kucingan adalah jenis latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan *passing*. Model variasi latihan ini, setidaknya tiga pemain harus saling mengumpan bola (Sugiyanto et al., 2019). Bentuk latihan yang dikenal sebagai *el rondo*, dalam penerapannya pemain futsal yang berdiri mengelilingi lingkaran harus mempertahankan kontrol bola dengan mengoper bola satu sama lain, dan pemain futsal di tengah lingkaran harus bisa merebut bola (Amahoru et al., 2023). Latihan *el rondo* dimulai dari penguasaan bola dalam jangka waktu yang lama dengan cara mengoper bola antar pemain dengan ritme permainan yang cepat, serta mengembangkan pemikiran bagaimana mengambil keputusan yang cepat pada waktu yang tepat, dan latihan ini mencakup berbagai aspek pelatihan yang menyerupai situasi seperti pertandingan (Ramesh, 2020). Latihan *el rondo* ini serbaguna dalam penerapannya, karena dapat digunakan selama fase pemanasan dan bagian latihan utama, karena kemampuannya untuk melibatkan semua pemain (Hassan et al., 2023).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti sendiri, model latihan *el rondo* belum pernah diterapkan secara konsisten di lokasi penelitian dan masih rendahnya tingkat keterampilan *passing* pada pemain tim futsal SMAN 3 Nganjuk. Hal ini yang melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *el rondo* terhadap peningkatan keterampilan *passing* tim futsal SMAN 3 Nganjuk. Menurut (Yhusril et al., 2022) mengenai pengaruh latihan *el rondo* diperoleh hasil bahwa permainan *el rondo* mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap keterampilan *passing* bola pendek. Penelitian serupa juga

pernah dilakukan oleh (Badawi & Nasrulloh, 2023) bahwa permainan *el rondo* merupakan salah satu model variasi latihan yang dapat mempengaruhi peningkatan akurasi *passing*. Dari kedua penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya dicurigai terdapat pengaruh latihan *el rondo* terhadap peningkatan *passing* pemain futsal. Latihan terus menerus akan membuat gerakan otomatis tanpa instruksi sebelumnya (Hasyim & Syafii, 2022). Menurut (Priawan, 2018) rasa jenuh dapat muncul saat berlatih secara terus-menerus tanpa mengubah model latihan. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat diartikan untuk meningkatkan keterampilan *passing* model latihan yang bervariasi dan inovatif sangat diperlukan agar tidak menimbulkan rasa jenuh. Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian yang akan diteliti adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *el rondo* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada tim futsal SMAN 3 Nganjuk.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Eksperimental Design*. Menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*, dimana *pretest* dilaksanakan sebelum perlakuan dan *posttest* dilakukan setelah perlakuan, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 1:

Tabel 1. Desain *One Group Pretest-Posttest Design*

Tes Awal (<i>Pretest</i>)	Intervensi	Tes Akhir (<i>Posttest</i>)
O1	X	O2

Keterangan:

O1 : Pemberian *pretest* sebelum dilakukan perlakuan

X : Perlakuan yang diberikan

O2 : Pemberian *posttest* sesudah diberikan perlakuan

Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2024 bertempat di lapangan SMAN 3 Nganjuk. Populasi keseluruhan berjumlah 20 orang pemain futsal yang berjenis kelamin laki-laki dan diambil 18 orang untuk dijadikan sampel, maka digunakan teknik *simple random sampling* untuk menentukan sampel. Selama 16 kali pertemuan, peneliti

memberikan pelatihan *el rondo*. Tes keterampilan *passing* meliputi *pretest* sebelum perlakuan, dan *posttest* setelah perlakuan, hal tersebut digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, variabel independen adalah latihan *el rondo*, sedangkan variabel dependen adalah keterampilan *passing* pemain tim futsal SMAN 3 Nganjuk. Pada penelitian ini menggunakan instrumen tes *passing* yang dikembangkan oleh (Hulfian & Subakti, 2022) yang memiliki tingkat reliabilitas sedang dan tingkat validitas sudah menunjukkan tingkat kesahihan yang tinggi. Selaras dengan pendapat (Morrow, 2005) bahwa keterandalan ini menunjukkan konsistensi, atau keajegan hasil pengukuran. 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. Hasil tes keterampilan *passing* yang didapat dari hasil banyaknya *passing* tepat sasaran merupakan data kuantitatif penelitian ini. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan *Paired Sample T-test*. Memproses data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil *Pretest* dan *Posttest Passing*

Tabel 2. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Passing*

Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	7	10
2	9	12
3	6	10
4	8	10
5	11	14
6	9	11
7	6	9

Lanjutan Tabel 2. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Passing*

Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
8	12	15
9	8	13
10	10	13
11	9	11

12	8	10
13	11	13
14	7	10
15	9	12
16	9	15
17	8	9
18	7	11

Tabel 2 menunjukkan hasil pelaksanaan keterampilan *passing* pada tim futsal SMAN 3 Nganjuk sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Hitungan untuk mendapatkan 1 poin dihasilkan dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola. Total hitungan poin diambil dari banyaknya pengulangan yang dilakukan. *Pretest* dilaksanakan sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* dilaksanakan setelah pemberian perlakuan.

3.1.1 Analisis Deskriptif

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

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Keterampilan *Passing*

Kategori	Mean	Median	SD	Minimu m	Maximum
<i>Pretest</i>	8,56	8,5	1,688	6	12
<i>Posttest</i>	11,56	11	1,917	9	15

Tabel 3 menunjukkan hasil rata-rata pelaksanaan *pretest* sebanyak 8,56 dan rata-rata pelaksanaan *posttest* sebanyak 11,56, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *el rondo* mempengaruhi rata-rata *posttest*.

3.1.2 Uji Normalitas

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

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel		Sig 5%	Keterangan
Latihan <i>el rondo</i> terhadap peningkatan keterampilan <i>passing</i>	<i>Pretest</i>	0.381	Normal
	<i>Posttest</i>	0.112	Normal

Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05 ($> 0,05$), dapat dinyatakan bahwa hasil nilai keterampilan *passing pretest* dan *posttest* terdistribusi normal.

3.1.3 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>	-3,000	-10,712	0,000

Tabel 5 menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar -3,000 dalam hasil pelaksanaan *pretest* terhadap *posttest*. Menurut tabel, nilai signifikansi uji *Paired Sample T-test* adalah $<0,05$ (0,000 $<0,05$), yang menunjukkan bahwa latihan *el rondo* berdampak pada peningkatan keterampilan *passing* tim futsal SMAN 3 Nganjuk.

4. PEMBAHASAN

Peningkatan keterampilan *passing* pemain futsal SMAN 3 Nganjuk dipengaruhi oleh latihan *el rondo*. Hal ini dapat dilihat pada tabel 2 yang memaparkan nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan nilai *pretest*. Menurut (Hasyim & Syafii, 2022) latihan *el rondo* juga dapat meningkatkan kemampuan *passing* dengan lebih cepat daripada latihan *passing* diamond. Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan (Jupri et al., 2023) bahwa penerapan model latihan *el rondo* dapat meningkatkan hasil keterampilan mengumpan bola. Tujuan latihan *el rondo* adalah meningkatkan kemampuan *passing* pemain, serta keterampilan bermain lainnya yang diperlukan untuk menjaga bola agar tetap dalam kendali (Ansyari et al., 2024). Latihan *el rondo* mempunyai tantangan tersendiri dikarenakan latihan ini diharuskan pemain melakukan *passing* secara akurat serta pemain harus pintar mencari ruang dan harus cepat dalam pengambilan keputusan (Dwinugroho, 2023). Metode latihan *el rondo* dapat menjadi salah satu pilihan variasi latihan dalam peningkatan keterampilan *passing*. Dalam upaya meningkatkan keterampilan *passing* dibutuhkan berbagai macam variasi model latihan. Selaras dengan penelitian (Sari & Nugraha, 2022) bahwa tanpa adanya variasi model latihan *passing* akan menimbulkan rasa jenuh bagi pemain dalam kegiatan pelaksanaan.

Keterampilan *passing* memiliki peran penting dalam permainan futsal. Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* pada futsal seperti koordinasi kaki dengan mata, kekuatan otot tungkai kaki, rasio panjang tungkai, tinggi badan dan kekuatan otot perut (Setiawan & Mulasiwi, 2021). Hasil penelitian yang didapatkan seseorang yang memiliki koordinasi mata dengan kaki yang baik menghasilkan ketepatan *passing* yang lebih baik. Kesalahan *passing* yang dilakukan dapat menjadi hambatan membangun serangan kelawan (Fikri & Fahrizqi, 2021). Selain meningkatkan keterampilan *passing* metode latihan *el rondo* ini juga dapat memberikan pemahaman terhadap situasi pertandingan yang mana pemain dituntut untuk mencari ruang setelah melakukan *passing*. Hal ini selaras dengan penelitian (Beato et al., 2017) yang menyatakan bahwa futsal adalah jenis olahraga yang sangat dinamis berfokus pada perpindahan tempat secara cepat dengan berlari untuk membuka ruang. Teknik *passing* harus selalu dilatih untuk mendapatkan gerakan yang tepat, baik dalam hal gerakan maupun arah *passing* (Ramadhan et al., 2019).

Terdapat peningkatan keterampilan *passing* tim futsal SMAN 3 Nganjuk yang dipengaruhi penerapan latihan *el rondo* sebanyak 16 kali pertemuan. Menurut (Lavenia et al., 2019) untuk menghasilkan perubahan yang menetap sehingga dapat dikatakan terlatih membutuhkan proses latihan sebanyak 16 kali. Untuk memperoleh peningkatan terhadap keterampilan *passing* pemain futsal diperlukan program latihan *el rondo* dengan tahap yang terus meningkat. Peningkatan kesiapan fisik, mental dan tingkat kemampuan para pemain dapat diperoleh dengan latihan yang konsisten serta memadukan teori, praktik, metode, dan tujuan yang tepat.

5. SIMPULAN

Penelitian ini memaparkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian latihan *el rondo* terhadap keterampilan *passing* tim futsal SMAN 3 Nganjuk. Hasil ini diperkuat dengan beberapa jurnal rujukan dari penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan pada bagian pendahuluan. Penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan jumlah sampel yang lebih luas agar hasil yang diperoleh lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amahoru, N. M., Hidayat, R., Mahyuddin, R., & Muslim, M. (2023). The Influence of El-Rondo Training on The Futsal Passing Skills. In B. Bustang, N. Hammado, H. Hasmyati, A. Arimbi, Y. Kurnia Yasin, M. Qibtiyah, N. Inayah Ismaniar, & M. Wahid Hamid (Eds.), *Proceedings of the Second Makassar International Conference on Sports Science and Health (MICSSH 2023)* (Vol. 74, pp. 140–143). Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-354-2_20
- Ansyari, M. R., Arifin, R., & Mulhim, M. (2024). PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDE GAMES DAN LATIHAN RONDO TERHADAP AKURASI PASSING PADA EKSTRAKULIKULER FUTSAL MTSN 2 TAPIN. *JURNAL ILMIAH PENJAS* (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran), 10(2), 168–178.
- Badawi, A., & Nasrulloh, A. (2023). Effect of method small-sided games and the rondo games against accuracy passing player Joko Ribowo football academy age 15 years. 10, 310–314. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i1e.2794>
- Beato, M., Coratella, G., Schena, F., & Hulton, A. T. (2017). Evaluation of the external and internal workload in female futsal players. *Biology of Sport*, 34(3), 227–231.
- Dwinugroho, A. (2023). Pengaruh Latihan Drill Pass Dan Rondo Terhadap Keterampilan Passing Kaki Bagian Dalam Siswa Kelas 4-6 Pada Ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah 08 Semarang.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). PENERAPAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING FUTSAL DIEKSTRAKULIKULER SMAN 1 LIWA. *Journal Of Physical Education*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1356>
- Fitrian, Z. A. (2022). PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN LATIHAN RONDO TERHADAP KETEPATAN PASSING PADA PEMAIN KLUB FUTSAL ALDIFA BANJARMASIN. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50–58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>
- Fitrian, Z., Graha, A., Nasrulloh, A., & Asmara, M. (2023). The Positive Impact of Small-Sided Games Training on VO 2 max and Passing Accuracy in Futsal Players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11, 233–240. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110127>
- Hassan, A. K., Alibrahim, M. S., & Sayed Ahmed, Y. A. R. (2023). The effect of small-sided games using the FIT LIGHT training system on some harmonic abilities and some basic skills of basketball players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1080526. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1080526>
- Hasyim, R. R. N., & Syafii, I. (2022). PENGARUH MODEL LATIHAN EL RONDO DAN LATIHAN PASSING 1-2 COMBINATION DALAM MENINGKATKAN AKURASI PASSING SEPAKBOLA.
- Hulfian, I., & Subakti. (2022). Tingkat Validitas Dan Reliabilitas Instrument Tes Keterampilan Bermain Futsal. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 2(1), 27–34.

- Jupri, S. A., Kristiyandaru, A., & Setiady, B. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Mengumpan Bola Menggunakan Pendekatan Permainan Rondo Siswa Kelas VA SDN Kebonsari 1/414 Surabaya. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 11–24.
- Lah, S., Juita, A., & Vai, A. (2023). PERAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DAERAH 3T DALAM UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN PRESTASI BELAJAR OLAHRAGA DI SMP NEGERI 1 SUNGGAK KECAMATAN JEMAJA BARAT KABUPATEN KEPULAUAN ANAMBAS. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(1), 86–99. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.1.86-99>
- Lavenia, N., Putranto, D., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiah Sungaiselan. *SPARTA*, 2(1), 13–16. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.167>
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi FUTSAL Modern. BE CHAMPION*.
- Morrow, et.al. (2005) *Measurement and evaluation in human performance*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Priawan, N. (2018). PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING DIAMOND DAN MODEL LATIHAN PASSING TRIANGLE TERHADAP AKURASI PASSING SEPAKBOLA PADA PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH TRIDADI (PSST) TAHUN 2018.
- Ramadhan, C. U., Widiastuti, W., & Samsudin, S. (2019). Model Pembelajaran Keterampilan Passing Futsal Berbasis Permainan Untuk Sma. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(1), 45–52.
- Ramesh, D. K. A. (2020). *FOOTBALL CONDITIONING*. Lulu Publication.
- Sari, P. R., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 91–99.
- Setiawan, I., & Mulasiwi, C. M. (2021). Faktor Anthropometri Dominan Dalam Kemampuan Bermain Futsal. *JSH: Journal of Sport and Health*, 2(2), 57–62.
- Sugiyanto, S., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB. *KINESTETIK*, 3(1), 10–18. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8767>
- Wijaya Kusuma, I. D. M. A. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.31853>
- Yhusril, A. Muh., Dahlan, & Muslim. (2022). PENGARUH LATIHAN MODEL RONDO TERHADAP AKURASI GROUND PASSING CLUB SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 WAJO. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7124799>