

Efektifitas Metode Latihan El Rondo Dan 1-2 Combination Pass Untuk Meningkatkan Passing Pemain Undikma Fc

Soemardiawan¹, Susi Yundarwati²

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika
umanksoemardiawan@undikma.ac.id dan Susiyundarwati@undikma.ac.id

abstract

Abstract The problem with UNDIKMA FC players is that they still have poor passing accuracy, therefore passing accuracy training is very much needed for the players themselves in particular and for the team in general, and using the conventional passing training model. Research Objectives The effectiveness of the el rondo training method and the 1-2 combination pass to improve the passing of UNDIKMA FC players. The research design used in this study was an experimental design or design. The research design used a One group pretest–posttest design. The overall sample of UNDIKMA FC players". There are 22 sons. Sampling technique using purposive sampling. So, from the results of the X1 research exercise the el rondo training method, the tcount value is 6.813 and X2 1-2 combination pass. The tcount value is 8.861 to the Y result, the passing result is much greater than ttable, 1.812, this indicates that the "Ha" hypothesis (accepted) has a difference. The effectiveness of the el rondo training method and the 1-2 combination pass to improve the passing of UNDIKMA FC players, this study is significant, "H0" (rejected)

Keywords: *El Rondo Practice, 1-2 Combination Pass, Football Passing*

Abstrak

Permasalahan pemain UNDIKMA FC, masih memiliki akurasi *passing* kurang baik, maka dari itu latihan akurasi *passing* sangat di butuhkan untuk pemain sendiri khususnya dan untuk tim pada umumnya, dan menggunakan model latihan *passing* secara konvensional. Tujuan Penelitian Efektifitas metode latihan *el rondo* dan 1-2 *combination pass* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen, Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest–posttest design*. Sampel keseluruhan pemain Pemain UNDIKMA FC". Putra yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive* Sampling. Jadi dari hasil penelitian X1 latihan metode latihan *el rondo* Nilai t_{hitung} 6.813 dan X2 1-2 *combination pass* Nilai t_{hitung} 8.861 terhadap hasil Y hasil *passing* jauh lebih besar dari t_{tabel} , 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis "Ha" (diterima) ada perbedaan Efektifitas metode latihan el rondo dan 1-2 *combination pass* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC, maka penelitian ini signifikan, "H0" (ditolak)

Kata Kunci: *Latihan El Rondo, 1-2 Combination Pass, Passing Sepakbola.*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga populer diseluruh dunia. Di Indonesia permainan sepakbola cukup memasyarakat dan berkembang pesat sampai di pelosok-pelosok desa Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan Idris, (2015).

Kompetisi tersebut diharapkan dapat memunculkan pemain-pemain sepakbola yang berkualitas dunia dan mengangkat persepakbola Indonesia di tingkat Internasional. UNDIKMA

FC merupakan suatu wadah atau organisasi sepakbola dikalangan mahasiswa yang mempunyai tujuan untuk membina dan melatih anak-anak pemula agar nantinya menjadi pesepakbola yang terampil dan berprestasi, Jurnal Kevelatihan Olahraga Smart Sport Volume 17 Nomor 1 Oktober 2020.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus menguasai keterampilan dasar sepak bola yang baik karena pemain yang mempunyai keterampilan dasar sepak bola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Keterampilan dasar sepak bola ada beberapa macam, seperti *Dribbling* (menggiring), *Juggling* (menimang), *Passing* (Mengoper), *Trapping* (Menghentikan bola), *Throw-in* (Lemparan ke dalam), *Heading* (Menyundul Bola), *Tricks And Turns* (

Mengecoh dan membalik), *Shooting* (Menembak), *Tendangan Chip Dan Volley*, Bergerak Melewati Lawan, Keterampilan Bertahan, *Goalkeeping* (Penjagaan Gawang), Tendangan Bola Mati, Taktik Menyerang Dan Bertahan, Mielke, (2007).

Passing adalah tehknik mengoper bola atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain dalam pertandingan sepak bola. Untuk menguasai tehknik *passing* dalam sepak bola perlu di lakukan latihan. Tidak hanya teori saja yang harus di pelajari mengenai *passing*, namun seorang pemain sepak bola harus mempraktikan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih skill *passing* pemain. *Passing* adalah teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan, UNDIKMA FC, diberikan metode latihan el rondo dan 1-2 *combination pass* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC.

Fokus Masalah masih ada kekurangan dalam urusan akurasi *passing kurang baik*, maka dari itu latihan akurasi *passing* sangat di butuhkan untuk pemain sendiri khususnya dan untuk tim pada umumnya, dan menggunakan model latihan *passing* secara konvensional yang artinya metode latihan *passing* nya masih menggunakan latihan yang belum bervariasi atau masih model latihan monoton yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses Latihan. *Passing* yang akurat sangat penting untuk menembus pertahanan lawan serta untuk menciptakan sebuah gol bagi tim dalam pertandingan sepakbola.

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 mengumpankan bola satu sama lain. Sebaliknya, pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola. Dan 1-2 *combination pass* atau wall pass adalah kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola. Pemain segera berlari ke depan keruang terbuka untuk menerima operan balik (operan dinding) (Joseph A. Luxbacher, 2011: XII).

Sedangkan menurut Robert Koger (2005:140), 1-2 *combination pass* atau wall pass adalah teknik permainan melibatkan dua pemain yang saling mengoperkan bola agar tidak direbut lawan atau disebut juga umpan pantul. Tujuan dari latihan 1-2 *combination pass* meningkatkan teknik mengumpan 1-2 dengan akurat (kecepatan dan arah bola pada target) pada jara pendek. Pemain dapat megumpan 1-2 dengan satu sentuhan tanpa kesalahan. (<http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-push-pass-1-2-combination-pass>)

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kemampuan akurasi *passing* seorang pemain sepakbola, sehingga bisa memberikan dampak positif bagi kemajuan Pemain UNDIKMA FC dalam meraih prestasi di suatu kompetisi atau

kejuaran-kejuaraan resmi. Selain memberikan dampak positif. Dengan melihat latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Efektifitas metode latihan *el rondo* dan *1-2 combination pass* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan control secara ketat, Hulfian, 2014.

Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest-posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Tabel 1. *One Group Pretest-Posttest Design*
 (Sumber: Maksun, 2012)

<i>Pre- Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Pos-Test</i>
T1 ^a	X ^a	T2 ^a
T1 ^b	X ^b	T3 ^b

Keterangan :

- T1^a : *Pretest* / test awal *passing*
- X1^a Perlakuan yang diberikan latihan *el rondo*
- T2^a : *Posttest* / Tes akhir *passing*
- T1^b : *Pretest* / test awal *Passing*
- X^b : Perlakuan yang diberikan latihan *el rondo* dan *1-2 combination pass*
- X^b : *Posttest* / Tes akhir *passing*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ariefki Agusta, dkk, Volume 3, Nomor 1, Januari 2020 stamina.ppj.unp.ac.id dengan judulnya pengaruh metode latihan *el rondo* terhadap keterampilan short *passing* pemain sepakbola U-13 di SSB IPPKM Kabupaten Kerinci.

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.

Efektifitas metode latihan *el rondo* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC

Dari hasil analisis data statistik Nilai t_{hitung} X1 tes *passing* sepakbola pada metode latihan *el rondo* (*passing*) sebesar 6.813 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 10 sebesar 1.812 Maka dapat disimpulkan bahwa dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ 6.183 > 1.812).

Efektifitas metode latihan *1-2 combination pass* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC

Dari hasil analisis data statistik Nilai t_{hitung} X2 latihan *1-2 combination pass* (*passing*) sebesar 8.861 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 10 sebesar 1.812 Maka dapat disimpulkan bahwa dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ 8.861 > 1.812).

Efektifitas metode latihan *el rondo* dan *1-2 combination pass* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC.

Dari hasil analisis data statistik Nilai t_{hitung} X1 latihan *el rondo* (*passing*) sebesar 6.813, Nilai t_{hitung} X2 latihan *1-2 combination pass*, 8.861. Maka dilihat hasil dari statistik terlihat ada perbedaan Efektifitas metode latihan *el rondo* dan *1-2 combination pass* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC.

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”.

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. Dari hasil analisis data statistik Nilai t_{hitung} X1 latihan *el rondo* (*passing*) sebesar - 6.813, Nilai t_{hitung} X2 latihan *1-2 combination pass*, 8.861. Maka dilihat hasil dari statistik terlihat ada perbedaan Efektifitas metode latihan *el rondo* dan *1-2 combination pass* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC.

KESIMPULAN

Jadi dari hasil penelitian X1 latihan *el rondo* (*passing*) Nilai t_{hitung} 6.813 dan X2 latihan *1-2 combination pass* Nilai t_{hitung} 8.861 terhadap hasil Y hasil *passing* jauh lebih besar dari t_{tabel} , 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis “**Ha**” (**diterima**) ada ada perbedaan Efektifitas metode latihan *el rondo* dan *1-2 combination pass* untuk meningkatkan *passing* pemain UNDIKMA FC, maka penelitian ini signifikan

SARAN

Pelatih dapat menggunakan metode latihan *el rondo* dan *1-2 combination pass* untuk meningkatkan *passing* sepak bola karena memberikan pengaruh lebih signifikan dalam peningkatan hasil *passing* sepak bola. Pelatih dapat memberikan arahan atau *coaching point* memberikan dosis latihan sesuai dengan kebutuhan tim dan target yang akan di capai, adalah meningkatkan hasil *passing* sepkbola. Serta hambatannya adalah Agar memperhatikan keterampilan yang dimiliki anak didik, kemudian berusaha untuk membina dan mengembangkan bakat yang dimiliki oleh pemain sepak bola memberikan dampak latihan-latihan yang terprogram untuk tercapai prestasi yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Dekan Fakultas Pendidikan dan Kesehatan Olahraga, istri saya Elis Sulistya, dan UNDIKMA FC yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini, serta yang secara sukarela membantu dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O.2009. *Thudor and Gregory Haff. Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition.*United states: Human Kinetics.
- Hidayat, Wahyu. 2013. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Club PS. Aikmel Tahun 2013.*Skripsi FPOK Ikip Mataram.
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*, Mataram: KAKA elook..
- Hulfian, Lalu. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Joko Prayitno.2014 “*Perbedaan Latihan Shooting Bola dengan Arah Tetap dan Berpindah Terhadap Akurasi Shooting Bola Pada SSB UNDIKMA Kota Semarang*”. January 2014:16-20
- Lubacher A Jhosep .2011 .*Sepak Bola Edisi kedua*. Jakarta : kharisma putra utama

- Maksum, A.2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A.2012 *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Mylsidayu dan Kurniawan. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada.University Press.
- Nurhasan. 2001. *Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Keepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*.
- Tangkudung.J. 2012. *Kepelatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.