

ABSTRAK

Mukhlis Sulam Mudrika. 2022. **Pengaruh Latihan El Rondo Terhadap Ketepatan First Touch Dalam Permainan Sepakbola.** Jurusan Jasmani, Fakultas Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Dalam situasi ini latihan *el rondo* menjadi sebuah terobosan baru untuk atlet dapat meningkatkan first touch sepakbola. dalam penelitian ini efektivitas latihan el rondo dapat meningkatkan *first touch* saat permainan sepakbola, dengan adanya latihan *el rondo* ini juga dapat menjadi solusi atlet untuk bisa menguasai passing dengan baik dan atlet juga bisa mengembangkan teknik saat bertanding sehingga tingkat kemenangan suatu pertandingan akan lebih meningkat dan permainan atlet sepakbola menjadi maksimal saat bertanding. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah Metode Eksprimen, karena penelitian ini bertujuan untuk bisa mengetahui pengaruh *el rondo* terhadap *First touch* saat permainan sepakbola. Instrumen dalam suatu penelitian dibutuhkan alat ukur untuk memperoleh data. Pretest, Posttest, adalah yang digunakan dalam penelitian ini. Sedangkan Populasi penelitian ini adalah Atlet Zazaway FC. Dengan jumlah populasi 14 orang dan sampel berjumlah 14 orang. Dari hasil perhitungan hipotesis didapat t hitung 2,48 lebih besar dari t table 1,77 jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *el rondo* memiliki pengaruh terhadap *first touch* saat latihan dan permainan sepakbola. latihan *el rondo* memiliki peningkatan yang cukup baik terhadap *first touch* bila dilakukan dengan porsi latihan yang lebih sering. Saran dari penulis pertama adalah bagi pelatih agar bisa memakai latihan ini ke jenjang-jenjang lebih luas lagi agar sepakbola kita memiliki visi bermain yang bagus.

Kata kunci: *Sepakbola, Pengaruh, El rondo, Latihan, First touch*

ABSTRACT

Mukhlis Sulam Mudrika. 2022. *The Effect of El Rondo's Exercise Against First Touch During Football Games* Departement of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University, Tasikmalaya

In this situation, *el rondo* training becomes a breakthrough for athletes looking to improve their *first touch* in football. In this study, the effectiveness of *el rondo* training can increase the *first touch* when playing football. This *el rondo* exercise can also be a solution for athletes to be able to master passing well, and athletes can also develop techniques when competing so that the level of victory in a match will increase and the game will increase. soccer athletes to the maximum when competing. The method used in this study is the experimental method because this study aims to determine the effect of *el rondo* on the *first touch* during a football game. Instruments in this study are required for measuring tools to obtain data. This study used pre- and post-tests to collect data. Meanwhile, the population of this study was Athletes Zazaway FC, with a population of 14 people and a sample of 14 people. Based on the results of data processing and analysis, it can be concluded that *el rondo* training influences *the first touch* during soccer practice and games. The contribution of *el rondo* exercise has a fairly good to increase in the first touch when it is done with a portion of exercise that is more frequent. The suggestion from the first author is for coaches to be able to use this exercise at wider levels so that our football team has a good vision of playing.

Keywords:

Football, Effectiveness, El rondo, Training, First touch