

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Federasi sepak bola internasional yaitu yang disingkat FIFA (*Federation International The Football Assosiation*). Di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia).

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai alat utama dalam memainkan bola sesuai dengan peraturan yang berlaku. Menurut *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA, 2023), sepak bola dimainkan berdasarkan prinsip kerja sama tim, penguasaan teknik dasar, serta penerapan taktik yang terorganisir untuk mencapai kemenangan. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat diminati dan digemari saat ini, karena terbukti hampir di seluruh Indonesia bahkan dunia memainkan olahraga sepak bola. Sepak bola menurut Etizen (2014, p. 7) merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan teknik dengan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang sudah direncanakan melalui program latihan yang telah dibuat dan disesuaikan dengan usia atlet sepak bola itu sendiri. Sedangkan menurut Rahmani dalam Sidik (2012, p. 60-61) sepak bola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan terdiri dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang. Sejalan dengan pendapat tersebut Agustina (2019, p. 29) memberikan pendapat bahwa sepakbola merupakan permainan tim yang dimainkan masing-masing timnya yang terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Selanjutnya Komarudin (2011, p. 5) menjelaskan bahwa definisi sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan

dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor dan gerakan manipulatif. Permainan sepak bola boleh dilakukan oleh seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan Noviardila (2020, p. 14) .

Dari definisi diatas menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu dengan dilakukan oleh 2 tim dengan sebelas orang di setiap masing masing tim, dan sepak bola bisa menggunakan seluruh tubuh yang bisa digerakan kecuali tangan selain kiper. Dalam sepakbola, seorang pemain tidak hanya dituntut harus mempunyai fisik serta mental yang kuat, akan tetapi juga teknik dasar permainan yang baik dan benar. Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola diantaranya sebagai berikut 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menghentikan bola, 4) mengumpan bola, 5) menangkap bola, 6) menyundul bola, 7) lemparan kedalam, 8) menyapu bola dan 9) merebut bola.

Dalam pembinaan usia muda, khususnya kelompok umur 13 tahun (KU-13), sepak bola merupakan sarana untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar seperti passing, controlling, dribbling, dan shooting sebagai fondasi utama dalam permainan (Luxbacher, 2011). Pada tahap kelompok umur 13 tahun, pembinaan sepak bola lebih difokuskan pada penguasaan teknik dasar, terutama passing, karena kemampuan passing merupakan elemen penting dalam menjaga penguasaan bola dan membangun kerja sama tim. *Passing* adalah kemampuan mengoper bola kepada rekan satu tim secara akurat dan terkontrol untuk mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang mencetak gol Sucipto, (2000). Selain itu, menurut Union of European Football Associations UEFA (2012), pembinaan sepak bola usia muda harus menekankan pada pengembangan keterampilan teknik, pemahaman permainan, serta kemampuan pengambilan keputusan melalui metode latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Oleh karena itu, sepak bola pada kelompok umur 13 tahun merupakan tahap pembinaan fundamental yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar, khususnya passing, sebagai dasar bagi peningkatan performa permainan secara individu maupun tim.

2.1.2 Konsep Latihan

Dalam kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, latihan merupakan hal yang mutlak untuk dilakukan guna mencapai tujuan yang diinginkan. Latihan berasal dari kata *exercise*, yang secara umum dipahami sebagai suatu bentuk kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan dalam berolahraga. Latihan mencakup kegiatan baik teori maupun praktik, dan dilakukan secara terencana, teratur, dan terus-menerus. Menurut Iskandar dalam Hariadi (2022, p. 12) , latihan adalah suatu proses yang sistematis dari aktivitas berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang terus meningkat setiap harinya, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tugas atau pekerjaan fisik. Pandangan ini mempertegas bahwa latihan bukan hanya sekadar aktivitas fisik biasa, tetapi merupakan rangkaian kegiatan yang terstruktur dan bertahap, yang dilakukan dengan prinsip peningkatan beban secara bertahap (*progressive overload*).

Selanjutnya, menurut Hawindri (2016, p. 289), sistematis berarti terprogram dari hal yang sederhana menuju kompleks, dan dilakukan secara berkesinambungan sehingga individu yang melakukannya menjadi semakin mahir. Latihan yang dilakukan secara sistematis dan diulang secara konstan akan memperbaiki mekanisme kerja sistem saraf (*neurologis*) tubuh manusia. Gerakan yang awalnya terasa sulit, lambat laun akan dapat dilakukan secara otomatis dan reflektif, tanpa memerlukan konsentrasi yang besar dari pusat syaraf. Dengan demikian, latihan berkontribusi besar dalam meningkatkan efisiensi dan efektivitas kerja tubuh manusia, baik dari sisi motorik maupun koordinasi gerakan. Senada dengan itu, Badriah (2011, p. 70) menyatakan bahwa latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis guna meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan dalam cabang olahraga tertentu. Latihan yang dilakukan secara sistematis akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas fisik maupun keterampilan teknis dari individu. Sistematis dalam hal ini berarti bahwa latihan harus dilakukan sesuai dengan rencana, berdasarkan jadwal tertentu, mengikuti pola metode yang terstruktur, dan

disesuaikan dengan tingkat kesulitan yang bertahap, mulai dari yang sederhana hingga ke tingkat kompleks. Oleh karena itu, pelatih yang menyusun program latihan harus memiliki pemahaman mendalam agar latihan dapat benar-benar membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet secara maksimal.

Lebih lanjut, Harsono (2015, p. 39) menyatakan bahwa tujuan utama dari pelaksanaan latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi setinggi-tingginya. Untuk mencapai tujuan tersebut, Harsono mengemukakan bahwa terdapat empat aspek utama dalam latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara berkesinambungan, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Keempat aspek ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam pembinaan prestasi atlet, karena masing-masing memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan performa atlet secara menyeluruh.

Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan prestasi jasmaniah melalui pengembangan kemampuan biomotorik ke tingkat tertinggi. Beberapa komponen biomotorik yang perlu dikembangkan dalam latihan fisik antara lain adalah daya tahan jantung-paru (kardiovaskular), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), dan kekuatan eksplosif atau power. Latihan fisik ini menjadi pondasi dasar bagi atlet dalam membangun kesiapan tubuh untuk menjalani latihan atau kompetisi pada level yang lebih tinggi.

Selain itu, latihan teknik merupakan bagian penting dalam mempersiapkan atlet agar dapat menguasai gerakan-gerakan spesifik sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan dari latihan teknik adalah untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik yang benar, serta meningkatkan koordinasi antara sistem saraf dan otot (*neuromuscular development*). Dengan penguasaan teknik yang baik, atlet dapat melakukan gerakan dengan lebih efisien, akurat, dan minim risiko cedera.

Latihan taktik tidak kalah penting karena berkaitan langsung dengan strategi permainan yang digunakan saat menghadapi lawan. Dalam latihan ini, atlet dibekali dengan kemampuan untuk mengambil keputusan yang cepat dan tepat dalam situasi

pertandingan. Taktik mencakup penguasaan ruang, kerjasama tim, strategi penyerangan dan pertahanan, serta membaca permainan lawan. Keterampilan ini sangat berpengaruh terhadap hasil akhir dalam sebuah kompetisi.

Sementara itu, latihan mental atau *psychological training* berfungsi untuk memperkuat kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan dan stres selama latihan maupun kompetisi. Menurut Harsono (2015, p. 3-7), perkembangan mental tidak boleh diabaikan, sebab meskipun aspek fisik, teknik, dan taktik telah sempurna, namun tanpa kesiapan mental yang baik, prestasi tetap sulit dicapai. Latihan mental dilakukan untuk meningkatkan efisiensi kinerja atlet dalam menghadapi situasi-situasi kompetitif yang kompleks, seperti menjaga fokus, mengendalikan emosi, membangun kepercayaan diri, dan mengelola stres. Oleh karena itu, keempat aspek dalam latihan—fisik, teknik, taktik, dan mental—harus dilatih dan ditingkatkan secara bersamaan serta konsisten. Sinergi dari keempat aspek ini akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi maksimal. Dalam pelaksanaannya, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti prinsip kesesuaian (*individuality*), beban bertahap (*progressive overload*), pemulihan (*recovery*), spesifikasi (*specificity*), dan periodisasi. Dengan demikian, latihan dapat memberikan dampak positif secara maksimal, mempercepat perkembangan kemampuan atlet, serta mencegah risiko cedera atau penurunan performa akibat kesalahan dalam perencanaan latihan.

Berdasarkan beberapa pemaparan teori di atas dapat disimpulkan bahwa latihan dalam olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik semata, melainkan merupakan proses yang terstruktur dan berkelanjutan, yang mencakup pengembangan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental secara menyeluruh. Setiap aspek tersebut saling melengkapi dan harus dilatih secara bersamaan agar dapat membentuk kemampuan atlet yang utuh, tangguh, dan berprestasi tinggi. Latihan yang disusun secara sistematis, bertahap, dan sesuai prinsip latihan yang benar akan sangat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai performa terbaiknya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap prinsip dan komponen latihan

menjadi hal yang sangat penting bagi setiap pelatih dan atlet dalam proses pembinaan prestasi olahraga.

2.1.1.1 Tujuan Latihan

Latihan dalam olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam proses pembinaan atlet, karena memiliki tujuan utama untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya secara maksimal. Latihan bukan sekadar kegiatan fisik biasa, melainkan suatu proses terstruktur yang dirancang untuk meningkatkan berbagai aspek kemampuan fisik dan mental yang dibutuhkan dalam dunia olahraga. Dalam pandangan Badriah (2011, p. 2), latihan pada dasarnya bertujuan untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani (*physical fitness*). Kebugaran jasmani mencerminkan sejauh mana kualitas sistem tubuh mampu beradaptasi terhadap beban latihan fisik yang diterima. Ini menunjukkan bahwa semakin baik sistem tubuh dalam merespons dan menyesuaikan diri terhadap intensitas latihan, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran dan kesiapan fisik seorang atlet dalam menjalani pertandingan.

Sementara itu, Sukadiyanto (2011, p. 8-9) menjelaskan bahwa latihan memiliki beberapa tujuan penting yang mencakup lima aspek utama. Pertama, latihan bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Kedua, latihan juga diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus yang disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga yang digeluti atlet. Ketiga, latihan berfungsi untuk menambah serta menyempurnakan keterampilan teknik agar atlet mampu menampilkan performa yang optimal melalui gerakan yang efisien, tepat, dan efektif. Keempat, latihan berguna untuk mengembangkan serta menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, baik dalam konteks individu maupun tim. Hal ini sangat penting untuk membentuk kecerdasan bermain dan kemampuan membuat keputusan dalam situasi kompetitif. Kelima, latihan juga berperan dalam meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atau mental atlet agar siap menghadapi tekanan saat pertandingan, tetap fokus, serta memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi.

Sejalan dengan hal tersebut, Harsono (2015, p. 49) juga menegaskan bahwa latihan memiliki tujuan utama untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet setinggi mungkin. Menurutnya, untuk mencapai hal tersebut, setiap atlet harus secara konsisten melatih dan mengembangkan empat aspek utama dalam latihan, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Latihan fisik berperan sebagai fondasi utama dalam pembentukan daya tahan dan kekuatan tubuh. Latihan teknik membantu atlet menguasai gerakan-gerakan spesifik dalam olahraga. Latihan taktik mengajarkan atlet cara berpikir strategis dalam permainan, sedangkan latihan mental membentuk daya juang dan ketahanan psikologis atlet saat berada di bawah tekanan pertandingan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan memiliki fungsi yang sangat luas, tidak hanya untuk meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga untuk menyempurnakan teknik, strategi, dan kekuatan mental atlet. Latihan yang terarah dan berkelanjutan akan memberikan dampak besar terhadap kesiapan dan performa atlet dalam menghadapi kompetisi, sehingga pembinaan latihan harus dirancang secara menyeluruh dan terpadu untuk mencapai hasil prestasi yang optimal.

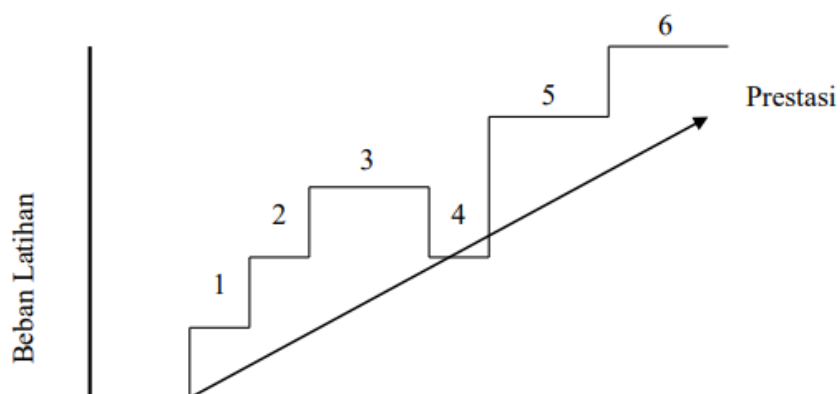
2.1.1.2 Prinsip Latihan

Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain : keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut antara lain :

a. Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip latihan yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut Harsono, (2015, p. 51) yang menjelaskan bahwa “prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Sedangkan menurut Nurdiansyah & Susilawati (2018, p. 31) “prinsip beban lebih adalah bahwa

beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup”. Prinsip ini mengatakan bahwa latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Pada saat awal melakukan latihan dengan beban yang berat pasti atlet akan kesulitan, oleh karena itu tubuh belum mampu menyesuaikan diri dengan beban yang berat tersebut. Namun bila latihan dilakukan secara terus menerus dengan pengulangan yang sering, maka tubuh akan mampu beradaptasi dengan beban latihan yang lebih berat tersebut. Penerapan beban lebih ini dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, macam-macam latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, dan pengulangan repetisi latihan. Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan (Harsono, 2015) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber : (Harsono, 2015, p.54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada tangga ke 4 beban diturunkan, yang bisa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi, atlet memiliki kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan fisiologis dan

psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini penulis bermaksud menerapkan prinsip *overload* dengan cara menambah beban latihan, intensitas ataupun repetisi setelah atlet merasa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan.

b. Prinsip Individualisasi

Setiap atlet memiliki perbedaan baik dalam kemampuan, potensi, maupun karakteristik belajarnya. Hal ini sesuai pendapat menurut Badriah (2011, p. 4) bahwa “prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda”. Maka perencanaan latihannya pun harus didasarkan pada perbedaan individu atas kemampuan, kebutuhan, dan potensi. Latihan mesti dirancang dan juga disesuaikan dengan kekhasan dari setiap individu atlet agar menghasilkan yang terbaik. Faktor-faktor yang harus dipertimbangkan antara lain umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, ciri-ciri psikologis dan lain-lain. Menurut Harsono (2015, p. 64) menjelaskan bahwa:

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet.

Berdasarkan pernyataan tersebut kenyataan dilapangan pun menunjukkan bahwa tidak ada orang yang sama persis, tidak ditemukan pula secara fisiologis dan psikologis yang sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual agar latihan tersebut dapat menghasilkan prestasi yang cukup baik. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka dalam memberikan materi latihan pada seorang atlet apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan,

waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individual ini.

Berdasarkan paparan diatas prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individual dalam penelitian ini dilakukan dengan cara : (b) masing-masing individu melakukan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat. (b) peningkatan beban latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

c. Intensitas Latihan

Fakta dilapangan banyak pelatih yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut Harsono (2015, p. 68) mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *stanless*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip latihan-latihan yang sebenarnya.

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu, intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian.

d. Kualitas Latihan

Prinsip latihan lainnya yang tak kalah penting adalah kualitas latihan. Menurut Harsono (2015, p. 75) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas adalah latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering

diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail gerakan dan prinsip *overload* diterapkan.

Adapun menurut Harsono (2015, p. 76) mengemukakan latihan yang bermutu adalah “(a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan yang telah dilakukan.

Latihan-latihan yang meskipun kurang intensif, namun latihan tersebut bermutu, sering kali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

e. Prinsip Latihan

Dalam proses latihan, untuk menghindari kebosanan dan kejenuhan, disarankan untuk menghindari sesi latihan yang monoton dan membosankan pada saat merancang program latihan teknik. Latihan teknik pada dasarnya juga melibatkan aspek mental, oleh karena itu, isi latihan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan semangat berlatih. Dalam konteks ini, pelatih harus mempunyai kesiapan untuk menyusun latihan yang beragam dengan tujuan latihan yang sama. Menurut Harsono (2015, p. 77) “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola. Menurut Arrosyid (2023) mengemukakan sebagai berikut: “variasi latihan passing dalam sepak bola yang disusun secara sistematis

dapat meningkatkan keterampilan teknik pemain serta mengurangi kejenuhan selama proses latihan.”. Selanjutnya Harsono (2015. p. 78) menjelaskan “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prinsip variasi latihan adalah salah satu prinsip latihan yang harus dilakukan untuk mencegah kebosanan atlet dan latihan yang terkesan monoton sehingga latihan menjadi beranekaragam.

Variasi latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan 3 macam permainan rondo diantaranya rondo 4 vs 2, 5 vs 2, dan 7 vs 3. Latihan rondo ini memiliki karakteristik yang khas, biasanya dilakukan dalam bentuk lingkaran atau area kecil, dimana beberapa pemain bertugas menjaga bola satu atau lebih pemain ditengah berusaha merebutnya. Manfaat menerapkan 3 macam permainan rondo dalam penelitian ini agar pemain terbiasa melakukan operan dengan cepat dan akurat meskipun dalam keadaan sedang ditekan oleh lawan. Melalui latihan rondo ini pemain belajar untuk berpikir cepat dan menjaga bola di ruang yang sempit sambil menghadapi 2 atau 3 pemain lawan yang berusaha merebut bola. Situasi seperti itu membuat pemain terbiasa mengambil keputusan dengan cepat dan belajar melakukan *passing* dengan tepat sasaran meskipun dalam tekanan.

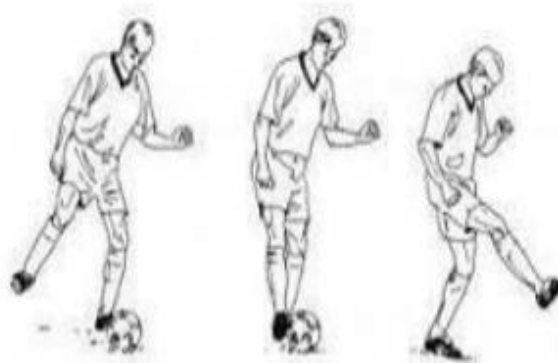
2.1.3 Teknik Dasar *Passing*

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada rekan satu tim. Passing yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau keterampilan tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang lawan. Dengan passing yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik.

Mengenai definisi passing (menendang bola), sudjarwo (2018) mengemukakan sebagai berikut: “passing bawah merupakan operan diatas permukaan tanah/lapangan, mencakup inside of the foot, instep, outside of the foot”. Dengan demikian teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh setiap

pemain karena tekknik tersebut dapat membawa pada peningkatan prestasi, baik individu maupun tim. Pendapat selanjutnya menjelaskan ketiga teknik menendang bola secara berurutan sebagai berikut:

- a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (inside of the foot) Persiapan : Berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, arahkan kaki ke target, bahu danpinggul lurus dengan target, tekukan sedikit lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang, tempatkan kaki dalam posisi menyamping, tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola.

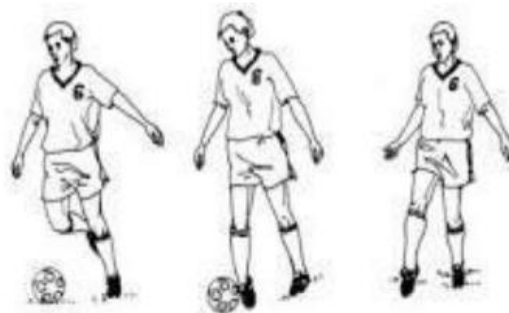


Gambar 2.2 Passing inside of the foot

Sumber: Luxcbacher dalam Diki (2017, p. 40)

Pelaksanaan : Tubuh berada diatas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan, jaga jarak kaki agar tetap lurus, dan tendang bagian tengah bola dengan bagian dalam kaki. Follow-through : pindahkan berat badan ke depan, lanjutkan searahdengan bola, dan gerakan akhir pandangan mengikuti arah gerakan bola.

- b. Menendang bola dengan kaki bagian luar (outside of the foot) Persiapan : letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikitdibelakang bola, arah kaki kedepan, tekukan lutut kaki, ayunkankaki yang akan menendang kebelakang di belakang kaki yang akanmenahan keseimbangan, luruskan kaki ke arah bawah dan putar kearah dalam, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian terhadap bola.

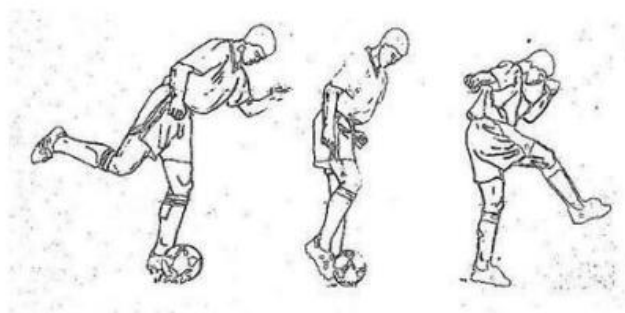


Gambar 2.3 Passing outside of the foot

Sumber: Luxbacher dalam Diki (2017, p. 40)

Pelaksanaan : Tundukan kepala dan tubuh di atas bola, sentakan kaki yang akan menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang boladengan bagian samping luar instep, dan tendang pada pertengahan bola kebawah. Follow-through : pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, dan sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang

- c. Menendang bola menggunakan kaki bagian kura-kura (instep) Persiapan : Dekati bola dari arah belakang pada sudut yang tipis, letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola, arahkan kaki ke target, tekukan lutut kaki, bahu dan pinggul lurus dengan target, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, bagian kura- kura diluruskan dan dikuatkan, lutut kaki berada diatas bola, kepalatidak bergerak dan fokuskan perhatian terhadap bola.



Gambar 2.4 Passing Instep

Sumber: Luxbacher dalam Diki (2017, p. 40)

Pelaksanaan : Pindahkan berat badan ke depan, kaki yang akan menendang disentak dengan kuat, kaki tetap lurus, dan tendang bola pada bagian tengah dengan bagian kura-kura kaki.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa pemain harus menguasai Teknik dasar passing karena keterampilan pemain dalam melakukan Teknik dasar passing itu sangat penting, karena dalam permainan sepak bola passing yaitu langkah awal dalam sebuah permainan sepak bola agar terciptanya peluang untuk menciptakan gol.

Keterampilan passing yang baik juga harus di iringi dengan control yang baik pula, karena pemain akan mudah mengarahkan bola kemana saja sesuai keinginan pemain untuk menciptakan peluang untuk membuahkan goal sebesar mungkin. Menurut Wardana et al., (2018, p. 200) kontrol dalam sepakbola adalah teknik menghentikan bola dengan tujuan untuk memudahkan saat melakukan passing dan mengatur tempo sehingga bola tidak mudah dikuasai oleh lawan. Penulis dapat menyimpulkan bahwa Teknik control merupakan Teknik dasar yang sangat penting karena dengan control yang baik pemain dapat mengatur tempo permainan dan dapat memiliki opsi bagi pemain untuk melakukan serangan ke pertahanan lawan.

2.1.4 Metode Latihan Bermain Rondo

Metode latihan merupakan cara yang digunakan dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet secara sistematis dan terencana. Menurut Harsono (2015, p. 50), metode latihan adalah cara yang sistematis dan terencana untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet. Selain itu, Bompa & Buzzichelli (2019, p. 3) menyatakan bahwa metode latihan merupakan prosedur sistematis yang digunakan untuk mengembangkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik atlet. Sukadiyanto & Muluk (2011, p. 6) juga menjelaskan bahwa metode latihan adalah cara yang digunakan untuk menyampaikan materi latihan agar tujuan latihan dapat tercapai secara efektif dan efisien.

Salah satu metode latihan yang digunakan dalam sepak bola untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar, khususnya passing, adalah metode latihan bermain rondo. Latihan bermain rondo merupakan sebutan dari salah satu model latihan sepak bola yang berasal dari bahasa asing, atau di Indonesia dikenal dengan

sebutan kucing-kucingan. Latihan bermain rondo memiliki konsep lingkaran yang ditempati oleh beberapa pemain. Menurut Sugianto dan Defliyanto (2019) El Rondo memerlukan beberapa pemain sekurang-kurangnya tiga pemain yang saling melakukan passing. Permainan rondo merupakan salah satu bentuk latihan dalam sepak bola yang berfokus pada penguasaan bola melalui operan cepat, pergerakan tanpa bola, dan kemampuan membaca situasi permainan di ruang terbatas.

Menurut Scheunemann (dalam diki, 2017, p.13) El Rondo merupakan situasi yang tepat dikembangkan untuk pemain muda, agar mereka bisa belajar dan berkembang secara baik dan benar. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik sepak bola, seperti menggiring, mengoper atau menembak bola, dan berfokus kepada kerja sama tim dan strategi, seperti melakukan pertahanan yang baik dan melakukan serangan yang baik. Untuk melatih kemampuan tersebut permainan rondo menjadi salah satu pilihan yang tepat untuk digunakan, sejalan dengan pendapat Sugiyanto et al. (2019) yang menyebutkan bahwa “rondo atau kucing-kucingan memasukkan hampir semua aspek dalam permainan sepak bola kecuali mengumpan. Aspek kompetitif, membuka ruang, apa yang harus dilakukan saat memegang bola, menjaga ketat lawan dan merebut bola”. Pendapat lain menurut Tamami et al. (2023) menjelaskan bahwa “rondo berkembang sebagai bentuk latihan yang sederhana namun sangat efektif dalam membangun teknik dasar dan kecerdasan bermain pada berbagai level pemain, mulai dari usia dini hingga profesional”. Hal tersebut tentu saja dapat membantu mengasah teknik bermain yang benar pada pemain. Jika pemain menjalani pertandingan lebih lama, maka pemahaman mereka akan lebih paham terhadap pentingnya kerja sama tim. Latihan El Rondo lebih banyak menerapkan secara langsung latihan taktik maupun teknik dalam sebuah pertandingan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Hasyim & Syafii (2022) yang menekankan bahwa “rondo tidak hanya melatih teknik, tetapi juga kemampuan taktis seperti pemahaman ruang, koordinasi antar-pemain, dan pola kerja sama tim”. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi latihan yang berupa tekanan seolah-olah seperti pertandingan yang sebenarnya.

Keberhasilan metode latihan bermain rondo pada pemain KU-13 dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pertama perkembangan teknik, menurut Wein (2007, p.

27) usia 12 – 14 tahun merupakan tahap penting dalam pengembangan keterampilan teknik dasar seperti passing, ball control, dan permainan kombinasi. Artinya, metode latihan rondo sangat efektif pada usia KU-13 karena latihan ini berfokus pada peningkatan kemampuan passing dan kontrol bola. Kedua perkembangan fisik, hal ini dikarenakan latihan bermain rondo dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Demikian sesuai dengan pendapat Sukadiyanto (2011, p. 58) bahwa latihan pada usia remaja harus difokuskan pada pengembangan koordinasi, kelincahan, dan keterampilan teknik. Ketiga perkembangan psikologis pemain, maksudnya latihan bermain rondo ini memiliki karakteristik yang menyenangkan, kompetitif, dan interaktif. Sehingga membuat pemain tidak mudah jenuh. Hal ini sesuai dengan pendapat Luxbacher (2011, p. 12) yang menjelaskan bahwa pemain usia muda lebih efektif belajar melalui latihan berbentuk permainan.

Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari latihan menggunakan El Rondo, diantaranya:

- a. Melatih teknik dasar, seperti passing, control, dan first touch
- b. Melatih pengambilan keputusan ketika bermain
- c. Membangun kerja sama tim
- d. Dapat meningkatkan ball possession
- e. Melatih kemampuan fisik
- f. Melatih kemampuan dalam merebut bola (freasure)

Selain dari manfaat diatas, permainan rondo memiliki kelebihan dari fleksibilitas penggunaannya. Pelatih dapat dengan mudah memodifikasi jumlah pemain, luas area bermain, maupun aturan permainan untuk menyesuaikan fokus latihan. Julianto et al. (2022) menunjukkan bahwa variasi rondo seperti 4v2, 5v2, atau 7v3 memungkinkan pelatih menargetkan aspek spesifik, misalnya kecepatan rotasi pemain, intensitas tekanan, atau pola membuka ruang. Selain itu, rondo juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan pemain karena bentuknya yang menyerupai permainan sesungguhnya dan memberikan sensasi kompetitif dalam skala kecil.

Meskipun metode latihan rondo memiliki banyak kelebihan, metode ini juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan. Salah

satu kekurangan metode latihan rondo adalah adanya perbedaan tingkat kemampuan antar pemain yang dapat mempengaruhi efektivitas latihan. Dalam latihan rondo, pemain dengan kemampuan teknik yang lebih baik cenderung lebih dominan dalam penguasaan bola, sementara pemain dengan kemampuan yang lebih rendah cenderung lebih sering kehilangan bola. Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam pengembangan kemampuan pemain. Menurut Wein (2007), pelatih perlu menyesuaikan tingkat kesulitan latihan dengan kemampuan pemain agar semua pemain dapat berkembang secara optimal.

Selain itu, efektivitas metode latihan rondo sangat bergantung pada pengawasan dan instruksi pelatih. Jika pelatih tidak memberikan instruksi yang jelas atau tidak mengontrol intensitas latihan, maka tujuan latihan tidak akan tercapai secara optimal. Pelatih memiliki peran penting dalam mengatur durasi, intensitas, dan variasi latihan agar sesuai dengan tujuan latihan. Menurut Bompa (2019), keberhasilan suatu metode latihan sangat dipengaruhi oleh perencanaan dan pengawasan latihan yang dilakukan oleh pelatih.

Kekurangan lainnya adalah metode latihan rondo lebih berfokus pada situasi permainan dalam ruang terbatas, sehingga kurang melatih aspek taktik permainan secara keseluruhan, seperti posisi pemain dalam formasi dan transisi permainan. Oleh karena itu, metode latihan rondo sebaiknya dikombinasikan dengan latihan taktik dan permainan penuh untuk meningkatkan kemampuan bermain secara keseluruhan.

Metode latihan rondo merupakan salah satu bentuk latihan berbasis permainan kelompok kecil yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar passing, kontrol bola, dan penguasaan bola pemain. Menurut Sudjarwo (2018, p. 67), latihan yang efektif harus dilakukan secara sistematis, berulang, dan melibatkan situasi yang menyerupai kondisi permainan sebenarnya, termasuk latihan yang dilakukan dalam kelompok kecil dengan pembagian peran antara pemain yang mempertahankan bola dan pemain yang berusaha merebut bola. Pembagian kelompok kecil dalam latihan ini memungkinkan pemain untuk lebih sering melakukan kontak dengan bola, sehingga meningkatkan efektivitas latihan teknik dasar, khususnya passing dan kontrol bola. Prinsip latihan kelompok kecil

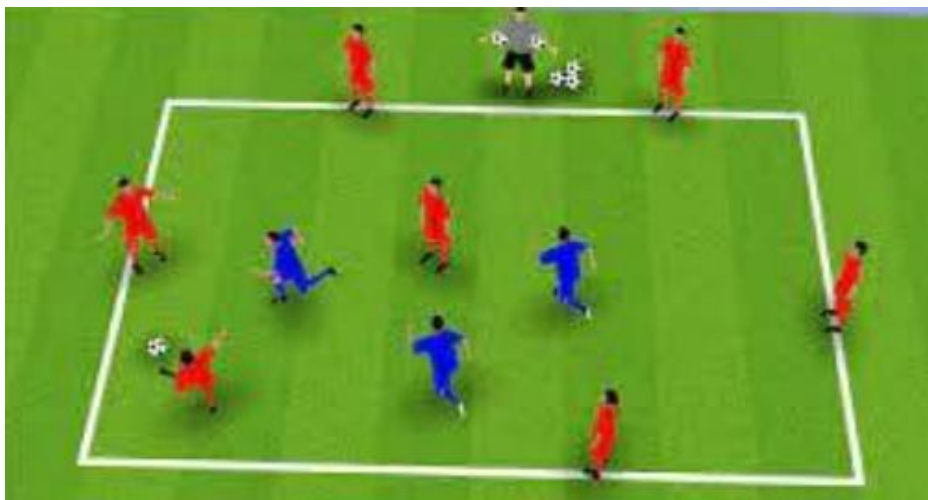
ini menjadi dasar dalam penerapan metode rondo, di mana pemain dibagi ke dalam kelompok dengan jumlah tertentu untuk menciptakan situasi latihan yang menuntut kerja sama tim dan pengambilan keputusan secara cepat.

Selan (2024, p. 34) menjelaskan bahwa latihan rondo dilakukan dengan membagi pemain ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari beberapa pemain sebagai penguasaan bola dan beberapa pemain sebagai perebut bola, sehingga menciptakan situasi latihan yang dinamis dan kompetitif. Bentuk latihan ini dapat diterapkan dalam berbagai variasi formasi seperti 4 lawan 2, 5 lawan 2, dan 7 lawan 3, yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan pemain dan tujuan latihan.

Lebih lanjut, Selan (2024, p. 52) menyatakan bahwa latihan rondo memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing pemain karena latihan ini memungkinkan pemain untuk melakukan repetisi gerakan passing dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan sebenarnya. Latihan rondo juga membantu meningkatkan kemampuan koordinasi, konsentrasi, dan pengambilan keputusan pemain dalam situasi tekanan permainan.

Dengan demikian, deskripsi kegiatan El Rondo yang dilaksanakan pada penelitian ini yaitu sebuah latihan yang terbentuk dengan skema lingkaran dan diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain ditengah lingkaran. Bentuk latihannya yaitu para pemain yang berdiri di dalam lingkaran berusaha untuk menguasai bola dengan cara mengumpan bola dengan pemain yang lainnya yang berada di dalam lingkaran, sebaliknya pemain yang berada di tengah lingkaran harus merebut bola. Latihan ini membantu untuk meningkatkan keterampilan passing, menerima bola, dan merasakan tekanan seperti pada pertandingan yang sebenarnya. Variasi latihan yang dilaksanakan pada penelitian ini ada 3 macam yaitu:

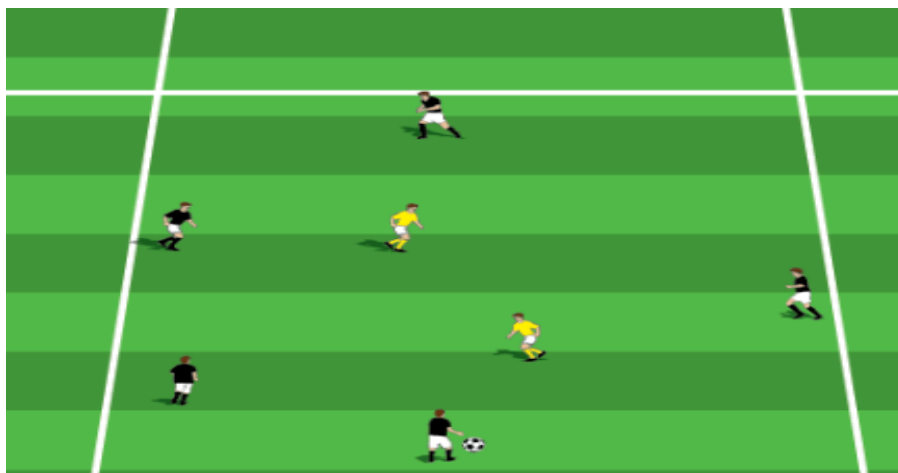
- a. El Rondo 7 vs 3. Pada latihan ini permainan dilakukan dengan tujuh pemain yang menjaga bola dan tiga pemain di tengah sebagai pengejar. Area permainan biasanya lebih besar dan pola umpan lebih bervariasi. Pemain diajak untuk berpikir layaknya dalam situasi pertandingan sebenarnya, di mana harus menjaga formasi, mencari celah, dan memilih waktu yang tepat untuk mengoper.



Gambar 2.5 Rondo 7 vs 3

Sumber : Sudjarwo (2018, p. 29)

- b. El Rondo 5 vs 2. Pada rondo 5 vs 2, lima pemain bertugas mempertahankan bola dari dua pemain yang berada di tengah. Area permainan bisa sedikit lebih luas dari rondo 4 vs 2. Pemain yang menguasai bola harus aktif bergerak mencari posisi kosong agar mudah menerima umpan. Latihan ini menekankan pada kerja sama, komunikasi, dan kemampuan pemain membaca pergerakan rekan setim, sehingga aliran bola tetap lancar dan tidak mudah direbut.



Gambar 2.6 Rondo 5 vs 2

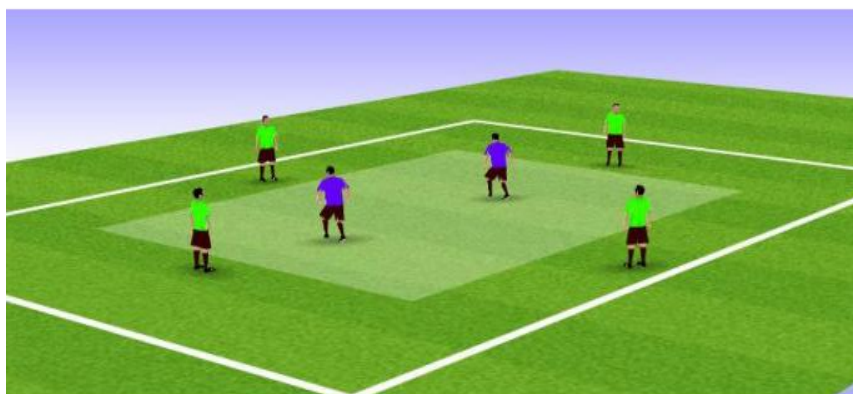
Sumber : Sudjarwo (2018, p. 30)

- c. El Rondo 4 vs 2. Dalam latihan rondo 4 vs 2, empat pemain berdiri membentuk lingkaran kecil dan dua pemain berada di tengah untuk mencoba merebut bola. Pemain di luar lingkaran harus saling mengoper bola secepat mungkin agar tidak

direbut, biasanya menggunakan operan satu atau dua sentuhan saja. Latihan ini membuat pemain belajar menjaga penguasaan bola, melatih kecepatan berpikir, serta meningkatkan ketepatan umpan di bawah tekanan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan permainan rondo, baik dalam bentuk 4 vs 2, 5 vs 2, maupun 7 vs 3, sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan passing dalam futsal. Melalui latihan ini, pemain terbiasa bermain dalam ruang sempit sehingga meningkatkan kontrol bola dan ketepatan operan (akurasi passing). Selain itu, rondo juga menuntut pemain untuk berpikir cepat dalam mengambil keputusan, sehingga berpengaruh pada kecepatan pengambilan keputusan (decision making) saat melakukan passing. Latihan ini juga melibatkan interaksi antar pemain secara intensif, yang dapat meningkatkan kerja sama tim, komunikasi, dan pemahaman taktik permainan.

Di samping itu, rondo membantu meningkatkan kecepatan reaksi, posisi tubuh saat menerima dan mengoper bola, serta kemampuan membaca permainan (game awareness). Pemain dilatih untuk terus bergerak mencari ruang, sehingga aspek pergerakan tanpa bola (off-the-ball movement) juga berkembang. Dengan demikian, latihan rondo tidak hanya meningkatkan teknik dasar passing secara individu, tetapi juga mengoptimalkan berbagai aspek pendukung seperti kontrol bola, pengambilan keputusan, kerja sama tim, dan pemahaman taktik, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas permainan secara tim maupun individu.



Gambar 2.7 Rondo 4 vs 2

Sumber: Sudjarwo (2018, p. 31)

2.2 Hasil penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut :

- a. Penelitian Rabius Aidil Adha, A, R (2022) Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang berjudul Pengaruh Model latihan El Rondo terhadap kemampuan passing pemain Sepakbola pada pemain sepakbola SMA Negri 3 Kabupaten Solok Selatan. Penelitian tersebut menyatakan bahwa model latihan rondo memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing pemain sepakbola SMA Negri 3 Kabupaten Solok Selatan. Hal ini berarti ada persamaan penelitian yang dilakukan yaitu mengenai pengaruh latihan El Rondo terhadap Passing Pemain Sepakbola, pada SSB Putra Bahari FC U-13
- b. Penelitian Dhera Nadila (2023) Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, yang berjudul Pengaruh Latihan Rondo Game terhadap keterampilan Passing U13 di SSB Tasik Raya Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan yaitu “Metode penelitian eksperimen dan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui” Pengaruh Latihan Rondo Game terhadap keterampilan Passing Sepakbola (Eksperimen pada Atlet SSB Tasik Raya U13 Kota Tasikmalaya Tahun 2022/2023) hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, peneliti menyimpulkan bahwa Latihan Rondo Game berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan passing permainan sepakbola.
- c. Penelitian Ramadan et al., (2025) dengan judul “Pengaruh bentuk latihan variasi (rondo) terhadap kemampuan passing futsal pada ekstrakurikuler SMP Mentari Indonesia”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh bentuk latihan variasi (rondo) terhadap kemampuan passing futsal. Hasil dari penelitian ini ialah metode latihan rondo memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP Mentari Indonesia. Penelitian tersebut memiliki kesamaan pada variabel yang akan diteliti, namun pelaksanaan bentuk latihan yang diberikannya berbeda.

- d. Penelitian Agusta & Agus, (2020) dengan judul “Pengaruh latihan el rondo terhadap keterampilan *short passing* pemain sepak bola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan el rondo terhadap keterampilan short passing pemain sepakbola U-13 di SSB IPPKM Kabupaten Kerinci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan el rondo terhadap keterampilan short passing dengan t-hitung $14,4 > t\text{-tabel } 1,729$. 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. Penelitian tersebut memiliki persamaan yaitu penggunaan latihan rondo, tetapi variabel yang dipengaruhi nya berbeda.
- e. Penelitian Yusril et al., (2022) dengan judul “Pengaruh latihan model rondo terhadap akurasi *ground passung* Klub Sepak Bola SMA Negeri 2 Wajo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan model rondo terhadap akurasi ground passing Club Sepakbola SMA Negeri 2 Wajo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan model rondo memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan tanpa latihan model rondo terhadap akurasi ground passing Club Sepakbola SMA Negeri 2 Wajo. Terdapat persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu penggunaan latihan rondo, namun penelitian perbedaan pada variabel yang dipengaruhi nya.

2.3 Kerangka Konseptual

Sebuah bentuk latihan yang bernama El Rondo bertujuan untuk meningkatkan passing pemain SSB Putra Bahari FC KU-13 melalui permainan dengan lapangan kecil berbentuk lingkaran dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Metode latihan bermain rondo merupakan bentuk latihan berbasis permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola, khususnya passing, melalui latihan penguasaan bola dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2015, p. 5), latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram akan meningkatkan kemampuan teknik atlet melalui proses adaptasi fisiologis dan neuromuskular. Selain itu, FIFA (2011, p. 62) menyatakan bahwa latihan rondo efektif dalam meningkatkan akurasi

passing, kontrol bola, dan kemampuan pengambilan keputusan pemain. Passing merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam sepak bola karena digunakan untuk mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan Sucipto (2000, p. 17). Dengan fokus pada gerakan cepat tanpa bola dan saat memegang bola, latihan ini memperbaiki koordinasi dan pemahamann taktis, terutama dalam situasi permainan yang terbatas. Sentuhan bola dan perpindahan cepat antar pemain menjadi pusat perhatian, mengarah pada peningkatan passing. Dengan pelaksanaan yang berkelanjutan, diharapkan pemain dapat mengembangkan keterampilan passing untuk meningkatkan permainan dalam sepak bola, baik dalam melakukan serangan maupun pengembangan pola permainan.

Sementara itu latihan El Rondo dirasa cocok untuk pemain SSB Putra Bahari FC U-13 Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya melalui adanya variasi-variasi dalam pelaksanaannya. Hal ini bertujuan agar pemain tetap terlibat dan tidak merasa jenuh selama berlatih. Pendapat ini sejalan dengan pendapat yang lain bahwa untuk menghindari kebosanan dalam latihan penting bagi pelatih untuk menerapkan kreativitas dan kecerdikan dengan memasukan variasi-variasi dalam program latihan Harsono (2015, p.78). Oleh karena itu, penerapan metode latihan rondo secara sistematis diharapkan dapat meningkatkan hasil passing pemain sepak bola, khususnya pada kelompok umur 13 tahun yang berada pada tahap optimal dalam pengembangan keterampilan teknik dasar

Dengan demikian kerangka berfikir peneliti dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Melakukan latihan secara terstruktur, dimulai dari yang paling sederhana hingga situasi sebenarnya, dapat optimal dalam mencapai tujuan latihan.
- b. Latihan El Rondo dapat meningkatkan ketepatan passing, karena dengan melakukan latihan el rondo pemain dapat mengimplementasikan bagaimana caranya mengoper bola ketika saat latihan dan pada saat pertandingan.
- c. El Rondo memiliki peran penting dalam latihan teknik passing, dengan El Rondo pemain bisa menggabungkan aspek latihan dengan situasi pertandingan sebenarnya. Kenapa dikatakan pada pertandingan sebenarnya, karena pada pertandingan sebenarnya juga ada yang melakukan passing untuk melakukan

ball possession dan ada yang melakukan pressure kepada lawan yang sedang melakukan ball possession.

- d. Penguasaan teknik passing yang sering diterapkan dalam pertandingan, perlu dilatih dengan baik untuk mengurangi kesalahan saat menghadapi lawan yang lebih kuat.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Sugiyono, (2022, p. 96)” adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian”. Dengan kata lain hipotesis adalah suatu jawaban yang dugaan yang dianggap besar kemungkinan untuk menjadi jawaban yang benar.

Hipotesis adalah dugaan sementara yang harus ditetapkan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Hipotesis didasarkan pada kajian teoritis dan berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan. Dalam penelitian ini penulis merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang berarti latihan rondo terhadap hasil *passing* sepakbola pada pemain SSB Putra Bahari KU-13”.