

PENGARUH LATIHAN RONDO TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONTROL BOLA PADA ATLET SEPAK BOLA CLUB GENERASI INSPIRATIF KARO TAHUN 2025

Dio Valentino Bangun¹, Julius Boy Nesra Basgimata Barus²

^{1,2} POR FKIP Universitas Quality Berastagi

[¹diobangun74@gmail.com](mailto:diobangun74@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of rondo training on improving ball control skills in football athletes of Generasi Inspiratif Karo Club. This research uses a quasi-experimental method with one group pretest-posttest design. The subjects were 15 athletes selected using purposive sampling technique. The intervention was carried out for 1 month with a frequency of 3 meetings per week. Data collection uses a ball control test instrument with indicators of first touch, ball control under pressure, and passing accuracy. The results showed that the average pretest score was 9.00 (sufficient category) and the posttest average was 12.60 (good category), with an increase of 40%. Statistical analysis using Paired Sample t-Test obtained t-value = 14.52 and p-value = 0.000 ($p < 0.05$). Thus, it can be concluded that rondo training has a significant effect on improving ball control skills. This method is recommended as a routine training program for youth football athletes.

Keywords: rondo training, ball control, football, youth athletes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet sepak bola Club Generasi Inspiratif Karo. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 15 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi dilaksanakan selama 1 bulan dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggunya. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes kemampuan kontrol bola dengan indikator sentuhan pertama, kontrol bola dalam tekanan, dan akurasi operan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest sebesar 9,00 (kategori cukup) dan rata-rata posttest sebesar 12,60 (kategori baik), dengan peningkatan sebesar 40%. Analisis statistik menggunakan uji Paired Sample t-Test diperoleh nilai t hitung = 14,52 dan nilai p = 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan rondo memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola. Metode ini direkomendasikan sebagai program latihan rutin bagi atlet sepak bola usia muda.

Kata Kunci: latihan rondo, kontrol bola, sepak bola, atlet usia muda

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fisik serta keterampilan seseorang. Sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang paling populer dan digemari berbagai kalangan, dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan.

Dalam permainan sepak bola modern yang mengedepankan kecepatan dan efisiensi, kemampuan kontrol bola menjadi indikator penting kualitas pemain. Pemain yang memiliki kontrol bola baik mampu mengendalikan bola dalam berbagai situasi, baik saat menerima umpan, menghadapi tekanan lawan, maupun saat melakukan transisi permainan. Sebaliknya, pemain dengan kemampuan kontrol bola rendah cenderung mudah kehilangan bola dan mengurangi efektivitas serangan tim (Yuliyanto & Nugroho, 2023).

Salah satu metode latihan yang terbukti efektif meningkatkan penguasaan bola adalah latihan

rondo. Metode ini merupakan permainan penguasaan bola dalam ruang terbatas, di mana sekelompok pemain berusaha menjaga bola dari pengejaran satu atau dua pemain lawan di tengah area. Konsep ini dipopulerkan oleh Johan Cruyff dan menjadi ciri khas filosofi permainan banyak klub besar dunia (DiBernardo, 2014; Garcia et al., 2024).

Latihan rondo tidak hanya melatih kemampuan operan, tetapi juga kontrol bola, pergerakan tanpa bola, kemampuan membaca permainan, hingga pengambilan keputusan di bawah tekanan. Penelitian Rahmad dkk. (2024) menunjukkan bahwa latihan rondo secara signifikan meningkatkan kemampuan sentuhan pertama dan kontrol bola pemain usia muda. Selain itu, Silva dkk. (2023) menemukan bahwa latihan rondo selama delapan minggu dapat meningkatkan akurasi kontrol bola hingga 18%.

Namun pada kenyataannya, masih banyak pemain di tingkat klub pembinaan yang kesulitan mengontrol bola saat menerima umpan di bawah tekanan, termasuk pada Club Generasi Inspiratif Karo. Pemain sering kehilangan bola sehingga

mengurangi efektivitas permainan tim. Hal ini diduga karena metode latihan yang diterapkan belum difokuskan secara khusus pada peningkatan kontrol bola. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet sepak bola Club Generasi Inspiratif Karo.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di Lapangan Stadion Samura, Club Generasi Inspiratif Karo pada bulan November hingga Desember 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet aktif berjumlah 25 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: atlet aktif minimal 3 bulan, usia 14–18 tahun, sehat jasmani, dan bersedia mengikuti seluruh kegiatan. Diperoleh sampel sebanyak 15 orang atlet.

Perlakuan berupa latihan rondo dilaksanakan selama 1 bulan dengan frekuensi 3 kali seminggu,

masing-masing sesi berdurasi 60 menit. Karakteristik latihan meliputi area bermain terbatas, formasi pemain luar dan pengejar di tengah, rotasi posisi secara bergantian, serta tempo permainan yang tinggi.

Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan kontrol bola yang mencakup tiga indikator: sentuhan pertama, kemampuan mempertahankan bola dalam tekanan, dan akurasi operan. Penilaian menggunakan skala 1–5 yang dimodifikasi dari standar penilaian Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Validitas instrumen diuji melalui penilaian ahli, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan uji coba pada kelompok sejenis.

Analisis data dilakukan melalui tahapan: analisis deskriptif untuk melihat rata-rata dan persentase peningkatan, uji normalitas dan homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Data diolah menggunakan program statistik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung = 14,52 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Karena nilai $p < 0,05$ maka hipotesis nol ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola.

Hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan latihan rondo secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan kontrol bola secara nyata. Peningkatan sebesar 40% menunjukkan bahwa metode ini sangat efektif bagi atlet usia muda. Hal ini sejalan dengan prinsip belajar gerak, di mana latihan yang dilakukan berulang-ulang dalam kondisi yang menyerupai situasi nyata akan membentuk adaptasi motorik yang baik.

Karakteristik latihan rondo yang dilakukan dalam ruang terbatas dan tekanan langsung dari lawan melatih atlet untuk mengontrol bola dengan sentuhan yang cepat dan tepat. Atlet terbiasa mengatur posisi tubuh, membaca arah datangnya bola, serta menentukan langkah selanjutnya dalam waktu singkat. Hal ini sesuai dengan pendapat Sannicandro (2025) yang menyatakan bahwa latihan rondo memberikan beban latihan yang

komprehensif sehingga meningkatkan kemampuan teknis sekaligus kecerdasan bermain atlet.

Temuan ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya oleh Bouzouraa dkk. (2025) yang membuktikan bahwa latihan rondo selama delapan minggu meningkatkan kemampuan kontrol bola secara signifikan dibandingkan metode latihan konvensional. Demikian pula dengan hasil penelitian Nugraha (2024) yang menyatakan bahwa latihan rondo memperbaiki kualitas sentuhan pertama dan kemampuan menguasai bola dalam situasi sempit.

Selama proses latihan terlihat perubahan sikap dan keterampilan atlet menjadi lebih percaya diri, tenang saat menerima bola, lebih jarang melakukan kesalahan, serta lebih cepat dalam mendistribusikan bola ke rekan setim. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan rondo tidak hanya meningkatkan aspek fisik dan teknik, tetapi juga membangun kepercayaan diri serta kemampuan berpikir cepat dalam permainan.

Hasil penelitian membuktikan secara nyata bahwa penerapan latihan rondo yang dilakukan secara terstruktur, teratur, dan berkelanjutan

mampu meningkatkan kemampuan kontrol bola atlet secara signifikan. Peningkatan rata-rata sebesar 3,60 poin atau setara dengan 40% menunjukkan bahwa metode latihan ini sangat efektif diterapkan bagi atlet sepak bola usia muda, khususnya pada tingkatan klub pembinaan seperti Generasi Inspiratif Karo. Keberhasilan ini tidak terlepas dari karakteristik khas yang dimiliki oleh latihan rondo itu sendiri.

Secara fisiologis dan psikomotorik, latihan rondo menciptakan kondisi belajar gerak yang menuntut integrasi antara persepsi visual, pengambilan keputusan, dan eksekusi gerakan dalam waktu yang sangat singkat. Ruang permainan yang terbatas memaksa atlet untuk mengurangi durasi sentuhan bola, sehingga secara otomatis melatih kualitas sentuhan pertama (*first touch*) agar bola tetap berada dalam jangkauan kaki dan tidak menjauh. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa pengulangan gerakan dalam lingkungan yang menantang akan membentuk jalur saraf yang lebih efisien, yang pada akhirnya membuat gerakan kontrol bola menjadi lebih

luwes, cepat, dan akurat (Schmidt & Lee, 2014).

Selain aspek fisik dan teknik, latihan ini juga secara simultan melatih kecerdasan taktis dan mental atlet. Dalam permainan rondo, atlet tidak hanya fokus pada bola, tetapi juga dituntut untuk terus memindai posisi rekan setim serta pergerakan lawan yang sedang menekan. Kondisi ini melatih kesadaran spasial dan kemampuan memprediksi situasi permainan. Ketika atlet menerima bola, ia sudah terbiasa dengan cepat menentukan langkah selanjutnya—apakah akan mengoper, melindungi bola, atau mengatur tempo permainan. Kemampuan inilah yang kemudian terbawa ke dalam situasi pertandingan nyata, di mana keputusan harus diambil dalam hitungan detik di bawah tekanan lawan.

Temuan penelitian ini memperkuat sejumlah hasil kajian ilmiah sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Bouzouraa dkk. (2025) secara spesifik membuktikan bahwa program latihan berbasis rondo memberikan dampak peningkatan kontrol bola yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan latihan teknik konvensional yang dilakukan tanpa

tekanan lawan. Hal ini terjadi karena pada latihan rondo, latihan teknik tidak berdiri sendiri, melainkan menyatu dengan situasi permainan yang sesungguhnya. Demikian pula dengan hasil penelitian Putra (2020) yang mencatat peningkatan kemampuan kontrol bola sebesar 18% setelah penerapan latihan ini, meskipun dengan durasi latihan yang berbeda.

Peningkatan kemampuan kontrol bola ini juga berkaitan erat dengan perbaikan keterampilan dasar pendukung lainnya. Selama pelaksanaan latihan, terlihat bahwa kemampuan atlet dalam mengoper bola juga ikut meningkat seiring dengan semakin baiknya kemampuan mereka mengontrol bola. Hal ini membuktikan bahwa kontrol bola adalah fondasi bagi kelancaran permainan selanjutnya, sebagaimana pendapat Mendez-Villanueva dkk. (2023) bahwa penguasaan bola yang baik memungkinkan tim untuk mengatur ritme permainan dan menciptakan peluang menyerang.

Perubahan yang tampak secara perilaku pada atlet selama penelitian berlangsung meliputi: meningkatnya rasa percaya diri saat menerima umpan dari berbagai arah, ketenangan dan keberanian

memegang bola meskipun didekati lawan, berkurangnya jumlah kesalahan teknis yang menyebabkan bola hilang, serta semakin aktifnya komunikasi antar atlet di lapangan. Komunikasi yang baik terbukti membantu atlet lebih mudah mengatur posisi dan membuka ruang operan, yang secara tidak langsung juga mempermudah pelaksanaan kontrol bola.

Ditinjau dari aspek prinsip latihan, rondo memenuhi syarat utama latihan yang efektif, yaitu prinsip kebermanaknaan dan kesesuaian dengan cabang olahraga. Latihan ini menyerupai situasi pertandingan, sehingga apa yang dipelajari oleh atlet mudah dialihkan atau diterapkan ke dalam pertandingan sebenarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Bempa & Haff (2009) yang menyatakan bahwa latihan yang paling efektif adalah latihan yang meniru tuntutan gerak dan situasi yang ada dalam cabang olahraga yang bersangkutan.

Meskipun hasil peningkatan yang diperoleh sangat signifikan, perlu disadari bahwa perkembangan keterampilan teknik harus terus dipelihara melalui variasi latihan. Tanpa pengulangan yang konsisten,

keterampilan yang sudah terbentuk lama-kelamaan akan menurun. Oleh karena itu, latihan rondo sebaiknya tidak hanya dijadikan program jangka pendek, melainkan dimasukkan sebagai materi rutin dalam sesi pemanasan maupun sesi latihan utama dengan berbagai variasi bentuk, ukuran lapangan, dan aturan main agar atlet tidak merasa jenuh dan tantangan latihan dapat terus ditingkatkan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa latihan rondo memiliki kontribusi yang sangat besar dalam membangun kualitas permainan atlet secara menyeluruh, dengan perbaikan kemampuan kontrol bola sebagai salah satu indikator utama yang terlihat nyata.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan rondo memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kontrol bola pada atlet sepak bola Club Generasi Inspiratif Karo. Rata-rata kemampuan kontrol bola meningkat dari kategori cukup menjadi kategori baik dengan persentase peningkatan mencapai 40%. Oleh karena itu, metode latihan

ini sangat disarankan untuk diterapkan dalam program latihan rutin klub.

Saran yang dapat disampaikan antara lain: pelatih dapat memvariasikan bentuk latihan rondo dengan mengubah jumlah pemain, ukuran area, maupun pembatasan jumlah sentuhan untuk meningkatkan tantangan latihan; atlet diharapkan lebih disiplin dalam melaksanakan latihan agar hasil yang dicapai lebih maksimal; serta penelitian selanjutnya dapat menambahkan kelompok pembanding dan memperpanjang durasi latihan untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsaaha, D. (2024). Pengaruh latihan el rondo terhadap peningkatan keterampilan passing tim futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 45–52.
- Bouzouraa, A., dkk. (2025). The impact of rondo possession games' training: A randomized controlled trial in youth soccer. *Journal of Sports Science*, 15(2), 101–110.
- DiBernardo, M. (2014). *The Barcelona way: The making of the greatest team in the world*. London: Orion Publishing Group.
- Garcia, J., dkk. (2024). Positional play and rondo training in youth football development. *International Journal of Sports Coaching*, 12(1), 44–55.

- Hasan, M., & Clemente, F. M. (2021). Technical and tactical performance in soccer players. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 28(3), 12–19.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017). Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP/MTs kelas VIII. Jakarta: Kemendikbud.
- Mendez-Villanueva, A., dkk. (2023). Decision making and ball control in soccer rondo drills. *Journal of Human Kinetics*, 89(1), 55–63.
- Nugraha, R. (2024). Pengaruh latihan el rondo terhadap akurasi passing pemain sepak bola usia remaja. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 33–40.
- Rahmad, D., dkk. (2024). Effect of rondo training on first touch ability in youth soccer players. *Indonesian Journal of Sports Science*, 8(1), 21–29.
- Selan, Y. (2024). Pengaruh metode latihan permainan rondo dan small sided games terhadap keterampilan passing. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Padang.
- Silva, P., dkk. (2023). Technical improvement through rondo training in youth players. *European Journal of Sport Science*, 19(4), 210–218.
- Sannicandro, I. (2025). Analysis of external and internal load during rondo drills in elite youth soccer players. *Journal of Sports Performance*, 14(1), 77–86.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Yuliyanto, A., & Nugroho, S. (2023). Ball control ability in youth soccer players. *Journal of Physical Education*, 10(2), 88–95.