

Pengaruh Latihan *Passing Give And Go* dan *Rondo* terhadap Akurasi *Passing* Sepakbola

Muhammad Rifki^{1*}, Masrun², Eval Edmizal³, Ikhawanul Arifan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: muhammadrifkii250203@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh metode latihan *passing give and go* dan *rondo* terhadap akurasi *passing* Ssb Remaja Tarusan. Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya akurasi *passing* Ssb Remaja Tarusan. Padahal Akurasi *passing* sangat penting untuk mengalirkan bola agar teman mudah menerima bola. Pada Penelitian ini, Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *quasi experimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Remaja Tarusan yang berjumlah sebanyak 65 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain usia 14-17 tahun. Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi *passing*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah (1) Ada Pengaruh latihan *give and go* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan, diperoleh harga $t_{hitung} (8,69) > t_{tabel} (1,833)$. (2) Ada Pengaruh latihan *rondo* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan, diperoleh harga $t_{hitung} (8,73) > t_{tabel} (1,833)$. (3) Ada perbedaan antara latihan *give and go* dan latihan *rondo* terhadap akurasi *passing*. Latihan *give and go* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *rondo* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan.

Kata kunci: Latihan *Give and Go*; Latihan *Rondo*; Akurasi *Passing*; Sepakbola

The Effect of Give and Go and Rondo Passing Training on Football Passing Accuracy

ABSTRACT

This study aims to see the effect of the give and go and rondo passing training methods on the passing accuracy of SSB Remaja Tarusan. The problem in this study is the lack of passing accuracy of SSB Remaja Tarusan. In fact, passing accuracy is very important to flow the ball so that friends can easily receive the ball. In this study, the researcher used a quantitative research type using the quasi-experimental method. The population in this study were SSB Remaja Tarusan players totaling 65 people. The sampling technique was purposive sampling. Thus, the number of samples in this study was 20 players aged 14-17 years. The research instrument used a passing accuracy test. The statistical data analysis technique used the Liliefors normality test and the t-test with a significance level of 0.05. The results of this study are (1) there is an effect of give and go training on the passing accuracy of SSB Remaja Tarusan players, the data obtained t count $(8.69) > t \text{ table } (1.833)$. (2) There is an influence of rondo training on the passing accuracy of SSB Remaja Tarusan players, the data obtained is t count $(8.73) > t \text{ table } (1.833)$. (3) There is a difference between give and go training and rondo training on passing accuracy. Give and go training has a greater influence than rondo training on the passing accuracy of SSB Remaja Tarusan players.

Keyword : *Give and Go Drills; Rondo Drills; Passing Accuracy; Soccer*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat (Edmizal, 2020). Sesuai (Finlay et al. 2022), latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Olahraga bukan sekedar untuk tujuan pendidikan, hiburan, kesehatan fisik, serta panggilan dan perekonomian, namun juga untuk mengukir prestasi yang dapat mengangkat kehormatan dan kebanggaan negara. Peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu gerakan yang sungguh menantang dan kompleks. Membangun prestasi olahraga tidak mungkin dilakukan dalam waktu singkat. Peningkatan prestasi olahraga hendaknya dilakukan sejak awal, secara berlapis, termodifikasi, dan terkendali (Masrun, 2016). Motivasi di balik olahraga adalah untuk membingkai individu Indonesia yang adalah Pancasila, memiliki bidang kekuatan untuk fisik yang solid, prestasi tinggi, memiliki kapasitas psikologis dan kemampuan kerja yang mendasar, inventif, dan makmur (Mardela, 2016).

Penilaian (Goodyear et al., 2023), yang menggambarkan praktik sebagai pekerjaan nyata yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan dinamis yang dilakukan tanpa gagal untuk meningkatkan kesejahteraan kardiovaskular." Olahraga adalah pekerjaan sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga adalah cara untuk berprestasi dan melakukan yang benar oleh negara (Padli, 2021). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik, mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik karena keragaman dan kerumitan pergaulan yang terjadi akan mempengaruhi kemajuan remaja (Purnomo, 2020).

Sari. Mariati dan W. Rasyid (2018) Prestasi olahraga hendaknya dilakukan secara metodis dan wajar termasuk lembaga pendidikan, asosiasi olahraga dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang menciptakan dan berbuat baik bagi negara. Olahraga yang paling banyak menguasai kehidupan sehari-hari yaitu sepakbola baik dari sisi kecintaan dan penggemar yang fanatik, memiliki daya serap yang cukup banyak dalam kehidupan (Okilanda, 2020). Shawn R. Simonson (2010) Sepak bola adalah olahraga yang sangat

terkenal di dunia. Menurut Yogi (2018) Pelatihan dan pengembangan olahraga dibantu melalui saluran pendidikan dan lokal dalam rangka kemajuan olahraga bagi semua orang.

Passing adalah salah satu prosedur dasar yang digunakan untuk mengatur serangan dan bahkan untuk mencetak gol melawan gawang lawan. Saat melakukan passing, biasanya kurang tepat jika diberikan kepada individu (pendamping), oleh karena itu kita perlu mencari ruang atau lubang dengan cara bergerak ke kiri, kanan, belakang dan depan agar bola tetap dalam penguasaan kelompok kita.

Dalam permainannya, diyakini bahwa seorang pemain harus mampu mengoper dengan baik dan tepat agar rekan yang mendapat bola tidak kewalahan (merepotkan) dalam menguasai bola. Seorang kompetitor harus mengetahui kapan ia harus mengoper dengan volume yang keras atau dengan volume yang lamban.

Surohmat dan Alex (2020) Pengarahan dan penyempurnaan Lagi pula, permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat terkenal di kalangan semua lapisan masyarakat, baik kalangan bawah, kelas pekerja, maupun masyarakat mampu. Baik muda maupun tua, serta dari masyarakat perkotaan hingga daerah jauh. Vega Soniawan (2022) Jika ditilik dari perkembangannya, sepak bola dari tahun ke tahun selalu berkembang pesat dan memiliki kapasitas yang sangat ideal dari seorang pesepakbola.

Permainan sepak bola hendaknya dimulai sejak usia dini agar tujuan normalnya dapat tercapai dengan baik, terutama dalam melatih kondisi dan kemampuan khusus. Aziz dan Donie (2017) State of being adalah keadaan keberadaan dan status pesaing untuk memenuhi kebutuhan unik suatu permainan. Paul Bet (2008) setiap permainan membutuhkan keadaan luar biasa yang bergantung pada kebutuhan pengembangan khusus dan strategis.

Afrizal (2018) Dalam olahraga sepak bola, prosedur adalah strategi yang digunakan atau diciptakan oleh seseorang atau pesaing untuk menyelesaikan atau menyelesaikan suatu tugas pengembangan olahraga dengan sukses dan efektif. Arwandi dan Ardianda (2018) Metode fundamental juga merupakan landasan kemampuan bermain sepak bola. Setiap aktivitas dasar bermain sepak bola adalah uang seseorang untuk bisa bermain sepak bola.

Passing adalah salah satu metode penting yang sebenarnya dibutuhkan setiap pemain. “Pada lapangan yang datar dan ukuran lapangan yang kecil, diperlukan passing yang keras dan tepat karena bola meluncur sejajar dengan tumit pemain” (Cone, John R.

(2012). Sebagaimana diungkapkan Ellena Turner, (2013) Keterampilan passing merupakan suatu kebutuhan yang tidak perlu diragukan lagi bagi seorang pemain sepak bola. Anggapan para ilmuwan bahwa dalam olahraga sepak bola, kemampuan dalam melakukan passing sangatlah penting karena dengan passing yang tepat dan tepat, maka mengoper bola kepada rekannya tidak akan sulit untuk didapatkan. dan kontrol, sehingga bola tidak mudah hilang atau diambil oleh lawan. Filipe M. Clemente (2013) Keterampilan passing yang hebat dengan beberapa kali salah langkah dapat membuat pertandingan menjadi lebih menarik untuk ditonton. Paul La Abundance (2011) Passing in olahraga sepak bola bertujuan untuk mengoper bola kepada rekannya untuk memberi ruang, sehingga pemain dapat membuat gol melawan gawang lawan dan dapat melindungi wilayah yang dijaga untuk melindungi pemain.

Hidayat dan Witarsyah. (2020) Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola adalah bagian penting dari perpaduan passing bola yang bermanfaat. Salah satu model persiapan untuk lebih mengembangkan ketepatan passing adalah kegiatan passing berpasangan dan passing berkumpul. Ikhwanul Arifan, Eri, Afrizal (2020) Strategi adalah siasat seseorang atau suatu kelompok untuk memperdaya, mencurangi, atau mengakali lawannya melalui aksi-aksi atau perkembangan-perkembangan licik dalam suatu koordinat atau persaingan yang sepenuhnya bertujuan untuk mencapai suatu kemenangan. Karp, J.R., Johnston (2006) Program persiapan yang direncanakan oleh mentor juga berdampak signifikan terhadap pencapaian kelulusan. Mann J. Bryan (2015) Ruang dan kerangka pelatihan dan pertandingan tidak boleh dilupakan selama persiapan.

Qadavi (2019) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan passing dalam olahraga sepak bola, baik faktor dari dalam misalnya keadaan, misalnya kekuatan otot tungkai, koordinasi mata dan kaki, keseimbangan tubuh, dan keadaan lainnya. menjadi. Ridwan, M. (2020) Selain itu, faktor luar seperti keadaan normal misalnya angin juga mempengaruhi arah bola.

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan passing yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain” (Lhaksana, 2011). Menurut Agustini dkk, (2014) kemampuan passing menjadi keharusan bagi seorang pemain sepak bola. Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepak bola kemampuan passing sangatlah penting karena dengan passing yang tepat dan akurat maka dalam

mengumpan bola 4 kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan passing yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton. *Passing* dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Dalam permainan sepakbola kemampuan passing sangatlah penting karena dengan passing yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya.

Taktik merupakan siasat seseorang atau sekelompok orang untuk memperdaya, menipu atau mengecoh lawan melalui trik - trik atau gerak tipu yang dimiliki dalam pertandingan atau kompetisi yang bertujuan untuk meraih suatu kemenangan secara sportif. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keteepatan *passing* dalam permainan sepakbola, baik faktor internal seperti kondisi fisik seperti kekuatan otot kaki, koordinasi mata dan kaki, keseimbangan tubuh, dan kondisi fisik lainnya. Selain itu faktor eksternal seperti kondisi alam seperti angin yang mempengaruhi lintasan bola.

Dari hasil observasi yang sudah dilakukan peneliti dimana pada saat sesi *games* masih banyak pemain yang pada saat memegang bola dan tekan oleh lawan banyak pemain yang masih panik dan banyak yang salah melakukan passing sehingga banyak operan yang gagal di terima oleh temannya selain itu pada saat pertandingan yang telah dimainkan oleh tim ini pemain mudah kehilangan bola saat di tekan oleh lawan serta penguasaan bola dari tim ini kurang dominan dan masih kalah dengan tim lawan hal itu terjadi karena pada saat pemain menguasai bola *passing* yang dilakukan oleh pemain banyak yang dipotong lawan serta akurasi passingnya masih rendah sehingga banyak passing yang tidak tepat mengarah ke temannya.

Setelah peneliti menemukan masalah tingkat akurasi *passing* yang dimiliki pemain SSB Remaja Tarusan masih dalam kategori kurang peneliti melakukan pengambilan data awal *passing* pemain SSB Remaja Tarusan setiap pemain diberikan kesempatan untuk *passing* ke gawang dengan kaki kanan 4 kali serta kaki kiri sebanyak 4 kali dan

didapatkan dari 20 sampel hanya ada 2 pemain saja yang mampu passing tepat sasaran ke gawang sebanyak 8 kali sedangkan sisanya hanya mampu passing tepat sasaran ke gawang sebanyak 3-7 kali.

Setelah itu saat peneliti melakukan sesi wawancara dengan pelatih menyatakan “tingkat akurasi passing kurang baik siswa bisa dilihat saat sesi latihan dengan menggunakan lapangan penuh banyak *passing* yang tidak akurat dan sering menyulitkan teman satu tim untuk menguasai bola”. Dengan kondisi diatas, peneliti berasumsi perlu adanya variasi latihan yang baru untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan. Peneliti ingin meneliti variasi latihan akurasi passing pemain dengan model latihan *give an go* dan *rondo* guna meningkatkan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan.

METODE

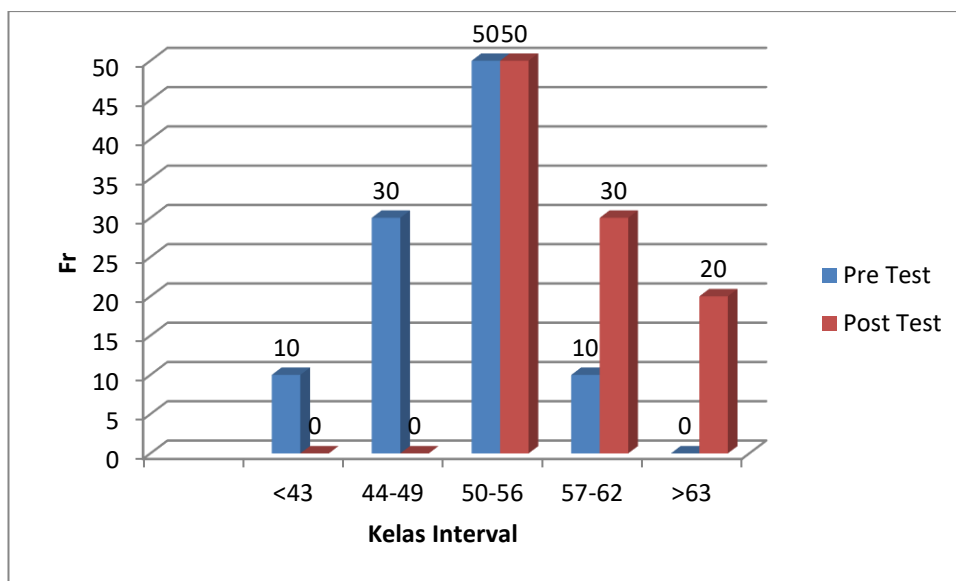
Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimen*). Penelitian ini dimulai pada tanggal 1 Mei 2025 sampai 28 Mei 2025 di lapangan Ssb Remaja Tarusan. Penelitian ini memeberikan perlakuan terhadap dua kelompok dengan menggunakan metode latihan Passing Give And Go Dan Rondo terhadap akurasi passing. Sebelum perlakuan dilakukan tes awal (*pre test*) selanjutnya diberikan tes akhir (*pos test*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain ssb remaja tarusan, yang berjumlah 65 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *purposive sampling* maka sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain usia 14-17 tahun. Instrument penelitian menggunakan tes akurasi *passing*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL

Pengaruh latihan *give and go* terhadap akurasi *passing* dari hasil *pre-test* akurasi *passing* diperoleh nilai terendah 41, nilai tertinggi 59, rata-ratanya adalah 50 dan standar deviasinya adalah 5,53 sedangkan hasil *post-test* akurasi *passing* diperoleh nilai terendah 51, nilai tertinggi 65, rata-ratanya adalah 57 dan standar deviasinya adalah 4,68. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *Give and Go* terhadap Akurasi *Passing*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>63	0	2	0	20,00	Baik Sekali
57-62	1	3	10,00	30,00	Baik
50-56	5	5	50,00	50,00	Cukup
44-49	3	0	30,00	0	Kurang
<43	1	0	10,00	0	Kurang Sekali
Jumlah	10	10	100	100	



Gambar 1. Histogram *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *Give And Go* terhadap Akurasi *Passing*

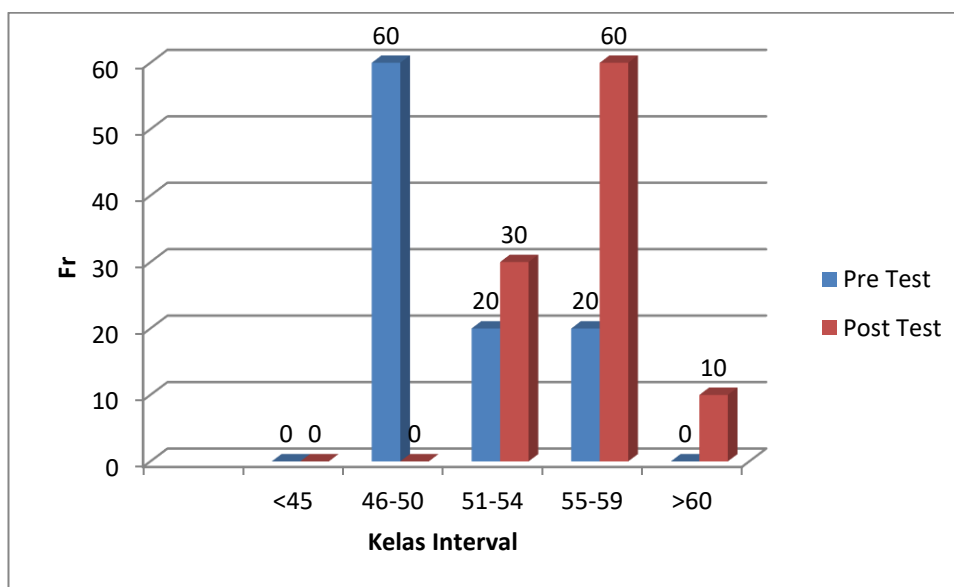
Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *give and go* terhadap akurasi *passing* dengan kelas interval 57-62 sebanyak 1 orang (10,00%) dengan kategori baik, kelas interval 50-56 sebanyak 5 orang (50,00%) dengan kategori cukup, kelas interval 44-49 sebanyak 3 orang (30,00%) dengan kategori kurang dan kelas interval <43 sebanyak 1 orang (10,00%) dengan kategori kurang sekali sedangkan kategori baik sekali tidak ditemukan sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *give and go* terhadap akurasi *passing* dengan kelas interval >63 sebanyak 2 orang (20,00%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 57-62 sebanyak 3 orang (30,00%) dengan kategori baik, dan kelas interval 50-56 sebanyak 5 orang (50,00%) dengan kategori cukup sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

Pengaruh latihan *rondo* terhadap akurasi *passing* dari hasil *pre-test* akurasi *passing* diperoleh nilai terendah 46, nilai tertinggi 59, rata-ratanya adalah 50 dan standar

deviasinya adalah 4,25 sedangkan hasil *post-test* akurasi *passing* diperoleh nilai terendah 51, nilai tertinggi 60, rata-ratanya adalah 55 dan standar deviasinya adalah 3,01. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *Rondo* terhadap Akurasi *Passing*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
>60	0	1	0	10,00	Baik Sekali
55-59	2	6	20,00	60,00	Baik
51-54	2	3	20,00	30,00	Cukup
46-50	6	0	60,00	0	Kurang
<45	0	0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	10	10	100	100	



Gambar 8. Histogram *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *Rondo* terhadap Akurasi *Passing*

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *rondo* terhadap akurasi *passing* dengan kelas interval 55-59 sebanyak 2 orang (20,00%) dengan kategori baik, kelas interval 51-53 sebanyak 2 orang (20,00%) dengan kategori cukup, kelas interval 46-50 sebanyak 6 orang (60,00%) dengan kategori kurang sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ditemukan sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *rondo* terhadap akurasi *passing* dengan kelas interval >60 sebanyak 1 orang (10,00%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 55-59 sebanyak 6 orang (60,00%) dengan kategori baik, dan kelas interval 51-54 sebanyak 3 orang

(30,00%) dengan kategori cukup sedangkan kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (8,69) > t_{tabel} (1,833)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 10. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *give and go* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan.

Menurut Joseph Luxbacher dalam Wicaksana (2022) *give and go* merupakan suatu kombinasi *passing* dengan satu pemain mengoper bola ke pemain yang terdekat kemudian berlari kedepan untuk menerima umpan balik. Menurut Dany mielke dalam Wicaksana (2022) metode latihan ini merupakan peluang bagi pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari ke depan. Pemain yang menerima *passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan. *Give and go* mirip memantulkan bola pada tembok dengan sudut tertentu. Jika kamu melakukan *passing* ke tembok 45 derajat maka bola tersebut akan kembali dengan sudut yang sama.

Latihan *give and go* dapat mempengaruhi sentuhan terhadap bola lebih banyak, waktu untuk bermain lebih banyak, dapat meningkatkan keterampilan (*skill*). lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan, banyak memainkan bertahan dan menyerang, keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak, dan dapat meningkatkan kondisi fisik. Sepakbola memerlukan keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Latihan *give and go* yang dilakukan di fokuskan untuk meningkatkan akuasi *passing* pemain. Pemain mengalami kenaikan melakukan *passing* tepat. Kenaikan tersebut mencapai 14,56%, merupakan kenaikan yang cukup baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 16 kali. Pemain akan mengalami kenaikan akurasi *passing* ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (8,73) > t_{tabel} (1,833)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 10. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *rondo* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan.

Rondo berbeda dengan latihan penguasaan bola lainnya karena para pemain mengambil ruang yang telah ditentukan sebelumnya, namun variasi dari rondo juga melibatkan gerakan di luar ruang rondo yang telah ditentukan. Dengan demikian latihan rondo merupakan latihan yang melibatkan dua kelompok dalam satu tempat permainan yang memiliki tugas berbeda dengan ada kelompok yang lebih banyak menguasai bola dan lebih sedikit kelompok yang merebut. Tujuan dari latihan rondo yaitu untuk dapat melakukan operan antarpemain atau beberapa keterampilan guna memper-tahankan penguasaan bola (Permadi et al., 2023). Oleh sebab itu, dalam latihan rondo passing merupakan peran penting dalam metode latihan ini.

Selain itu, dengan repetisi *passing* secara terus menerus akan membentuk koordinasi antara mata, kaki dan teknik passing sehingga passing yang dilakukan dapat masuk ke dalam target. Passing yang semakin terarah dan sesuai dengan target menunjukkan bahwa akurasi *passing* semakin meningkat.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (2,31) > t_{tabel} (1,729)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 10. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *give and go* dan latihan *rondo* memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan.

Seperti yang telah dipaparkan dalam hasil penelitian di atas, kedua metode latihan diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* sepakbola. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *give and go* dan latihan *rondo*. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *passing* diketahui bahwa kelompok latihan *give and go* memiliki persentase peningkatan akurasi *passing* sebesar 14,56%. Nilai ini lebih besar dari pada persentase peningkatan latihan *rondo* yang hanya sebesar 9,91%.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan diketahui bahwa pada latihan *give and go* para pemain dituntut untuk dapat melakukan passing dengan lebih terkontrol, fokus dan terarah agar dengan banyak sentuhan. Sedangkan pada latihan passing secara *rondo* para pemain hanya sedikit mendapatkan sentuhan *passing*. Sehingga hal ini mengakibatkan akurasi pada latihan *passing* secara *rondo* kurang terbentuk dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap seluruh data yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Ada Pengaruh latihan *give and go* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan, diperoleh harga $t_{hitung} (8,69) > t_{tabel} (1,833)$. Ada Pengaruh latihan *rondo* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan, diperoleh harga $t_{hitung} (8,73) > t_{tabel} (1,833)$. Ada perbedaan antara latihan *give and go* dan latihan *rondo* terhadap akurasi *passing*. Latihan *give and go* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *rondo* terhadap akurasi *passing* pemain SSB Remaja Tarusan, diperoleh harga $t_{hitung} (2,31) > t_{tabel} (1,729)$.

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan akurasi *passing*, diantaranya :Bagi pemain yang masih mempunyai akurasi *passing* kurang dapat meningkatkan dengan latihan *give and go* dan latihan *rondo*. Bagi pelatih, dengan mengetahuinya pengaruh latihan *give and go* dan latihan *rondo* terhadap akurasi *passing* hendaknya pelatih dapat meningkatkan latihan dan teknik melatih agar latihan yang diberikan dapat terserap dengan baik dan mudah dipahami. Selain itu latihan *give and go* dan latihan *rondo* dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal S (2018), “Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sepakbola. Vol 2 01 (2017) : Peforma olahraga
- Arwandi J, Ardianda E (2018) Latihan Zig-Zag Rundan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Vol 3 01 (2018) : Peforma olahraga
- Aziz, I., & Donie, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142. <https://doi.org/10.24036/jpo52019>
- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Cone, John R. (2012) *Soccer Specific Performance Testing of Fitness and Athleticism: The Development of a Comprehensive Player Profile*, Vol 34, 05, October 2012, *Strength and Conditioning Journal*

- Edmizal. 2020. Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis. *Jurnal Sporta Saintika*, Volume 5, Nomor 2, hal 120-132.
- Ellena Turner, Allan. G. Munro, and Paul Comfort, (2013) “*Female Soccer: Part 2—Training Considerations and Recommendations*,” Vol 35, 01, February 2013, *Strength and Conditioning Journal*
- Filipe M. Clemente, Fernando M. Lourenc,o Martins, and Rui S. Mendes, (2014) *Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals*. Vol 36, 03, 2014, *Strength and Conditioning Journal*
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hidayat, R., & __, Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Ikhwanul Arifan, Eri Barlian, Afrizal (2020) Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading, Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 73-79, *Jurnal Performa Olahraga*, ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102
- Karp, J. R., Johnston, J. D., Tecklenburg, S., Mickleborough, T. D., Fly, A. D., & Stager, J. M. (2006). *Chocolate milk as a post-exercise recovery aid*. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.16.1.78>
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Mann J. Bryan, Ivey Patrick A., and Sayers Stephen P (2015) “*Velocity-Based Training in Football*,” Vol 37, 6, december 2015, *Strength and Conditioning Journal*
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47.

- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Pplp Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11
- Okilanda, A. ., Dlis, F. ., Humaid, H. ., & Putra, D. D. . (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(1), 80–89.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Paul Gamble (2008), *Approaching Physical Preparation for Youth Team-Sports Players*, vol 30, february 2008, *Strength and Conditioning Journal*
- Paul La Bounty and Bill I. Campbell (2011) *Strength and Conditioning Considerations for Mixed Martial Arts*, Vol 33, 01, February 2011, *Strength and Conditioning Journal*
- Purnomo, E., Marheni, E., & Jermaini, N. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education* Volume 1, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7.
- Qadavi, Randa Eka Putra, John Arwandi (2019) *The Effect of Exercise Methods on Passing Capability of Football Club Players of Padang*, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 460, 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Vol 3 01 (2018). *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Sari. Mariati and W. Rasyid, “Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 28-36, Dec. 2018
- Shawn R. Simonson (2010) *Teaching the Resistance Training Class: A Circuit Training Course Designed for the Strength and Conditioning Coach/Personal Trainer*, VOLUME 32 | NUMBER 3 | JUNE 2010, *Strength and Conditioning Journal*
- Surohmat dan Alex A. Yudi (2020) Pengaruh Latihan Six-week Priorization Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar, Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 59-64, *Jurnal Performa Olahraga*
- Vega Soniawan, Yogi Setiawan, Eval Edmizal, Jeki Haryanto, Ikhwanul Arifan, (2022) THE FOOTBALL PASSING TECHNIQUE SKILLS, Volume 5 No I Tahun 2022. Halaman Olahraga Nusantara

- Wicaksana. 2022. Pengaruh Latihan *Give And Go* dan Latihan *Rondo Games* terhadap Ketepatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Persisac Semarang. Skripsi. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang 2022.
- Yogi Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15. <https://doi.org/10.24036/jpo39019>