

Pengaruh Latihan *El Rondo Drill* dan *Triangle Drill* Terhadap Akurasi *Short Passing* Pemain Usia 12 Tahun

Sam'ani, Sunarno Basuki, Mashud*

Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Pascasarjana, Universitas Lambung Mangkurat

* Correspondence: mashud@ulm.ac.id

Abstract

Low short passing accuracy remains a major problem for young soccer players. This study aims to analyze the effect of el rondo drill and triangle drill training on improving short passing accuracy in 12-year-old Serdadu Muda SSB players and to compare the effectiveness of the two training methods. The study used an experimental method with a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 players selected using purposive sampling and divided into two treatment groups. The first group participated in el rondo drill training, while the second group participated in triangle drill training for 16 training sessions. The research instrument used a short passing accuracy test developed by Bobby Charlton. Data analysis was performed using nonparametric statistics with the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney U Test. The results showed that both el rondo drill and triangle drill training had a significant effect on improving short passing accuracy. However, the results of the inter-group comparison showed no significant difference in effect between the two training methods. Nevertheless, descriptively, el rondo drill showed a higher increase in short passing ability than triangle drill. These findings indicate that both training methods are effective in youth soccer development to improve short passing accuracy. The el rondo drill and triangle drill can be considered alternative, complementary training methods for developing young players' fundamental technical skills.

Keyword: Short passing; el rondo drill; triangle drill; accuracy; age 12.

Abstrak

Rendahnya akurasi *short passing* masih menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi pemain sepak bola usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *el rondo drill* dan *triangle drill* terhadap peningkatan akurasi *short passing* pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *two-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian terdiri atas 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan. Kelompok pertama mengikuti latihan *el rondo drill*, sedangkan kelompok kedua mengikuti latihan *triangle drill* selama 16 sesi latihan. Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi *short passing* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton. Analisis data dilakukan menggunakan statistik nonparametrik dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *el rondo drill* maupun *triangle drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *short passing*. Namun, hasil perbandingan antar kelompok menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan. Meskipun demikian, secara deskriptif *el rondo drill* menunjukkan peningkatan kemampuan *short passing* yang lebih tinggi dibandingkan *triangle drill*. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan efektif digunakan dalam pembinaan sepak bola usia dini untuk meningkatkan akurasi *short passing*. *El rondo drill* dan *triangle drill* dapat dipertimbangkan sebagai alternatif metode latihan yang saling melengkapi dalam pengembangan keterampilan teknik dasar pemain muda.

Kata kunci: *Short passing*; *el rondo drill*; *triangle drill*; akurasi; usia 12.

Received: 19 Juni 2026 | Revised: 9, 12, 22 September 2026

Accepted: 25 September 2026 | Published: 28 September 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat partisipasi tinggi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Dalam pembinaan usia dini, penguasaan teknik dasar menjadi aspek fundamental yang menentukan perkembangan kemampuan bermain pada tahap berikutnya. Salah satu teknik dasar yang memiliki peran penting adalah passing. Keterampilan passing tidak hanya berfungsi sebagai sarana distribusi bola, tetapi juga menjadi dasar dalam membangun kerja sama tim, mempertahankan penguasaan bola, dan mendukung pengambilan keputusan selama pertandingan. Pada pemain usia anak, pembelajaran passing berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan motorik, koordinasi gerak, serta kemampuan kognitif-taktis dalam memahami situasi permainan dan menentukan tindakan yang tepat (Wang et al., 2024).

Oleh karena itu, pembinaan passing perlu menjadi fokus utama dalam program latihan sepak bola usia dini. Passing pendek atau *short passing* merupakan bentuk passing yang sering digunakan dalam permainan sepak bola modern. Kemampuan melakukan *short passing* secara akurat memungkinkan tim menjaga aliran permainan dan menciptakan peluang serangan yang lebih efektif (Udin et al., 2025). Pada pemain usia 12 tahun, penguasaan kemampuan passing perlu mendapat perhatian karena kelompok usia ini berada pada tahap perkembangan keterampilan motorik yang masih berlangsung dan dapat menunjukkan variasi kemampuan teknis antarindividu.

Penelitian pada pemain sepak bola usia 10 sampai 12 tahun menunjukkan bahwa kemampuan passing masih dapat berada pada kategori sedang dan membutuhkan latihan yang sistematis serta bervariasi (Setiyanto, 2019; Al Ambari et al., 2025). Temuan penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemain usia 10 sampai 12 tahun masih sering melakukan kesalahan berupa arah umpan yang kurang tepat, kekuatan umpan yang tidak sesuai, serta bola yang sulit diterima oleh rekan satu tim (Sitompul & Sitompul, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa akurasi *short passing* pada kelompok usia ini masih menjadi aspek yang relevan untuk dikembangkan.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Serdadu Muda usia 12 tahun. Berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada 28 pemain pada tanggal 13 Oktober 2025, ditemukan bahwa rendahnya frekuensi penggunaan *short passing* dipengaruhi oleh kurangnya rasa percaya diri, kekhawatiran kehilangan bola, serta minimnya penekanan latihan passing pendek dalam program latihan yang diterapkan. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan akurasi *short passing* tidak hanya berkaitan dengan aspek teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas proses latihan yang diterima pemain. Dengan demikian, kondisi empiris pada SSB Serdadu Muda memberikan dasar praktis bahwa diperlukan bentuk latihan yang secara khusus memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan passing secara berulang, terarah, dan sesuai dengan tuntutan permainan.

Secara teoretis, kemampuan passing dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti motivasi pemain, kualitas pelatih, sarana dan prasarana latihan, bakat individu, serta kondisi fisik pemain (Fahrozy, 2022; Nugraha & Hadinata, 2019). Selain faktor tersebut, metode latihan memiliki peran penting karena menentukan bentuk pengulangan gerak, jumlah kesempatan menyentuh bola, kondisi lingkungan latihan, dan tuntutan pengambilan keputusan. Metode

latihan yang kurang variatif dapat membatasi keterlibatan pemain dan kesempatan memperoleh pengalaman gerak yang relevan. Oleh karena itu, latihan passing perlu dirancang agar tidak hanya menghasilkan pengulangan gerak, tetapi juga memberikan pengalaman yang sesuai dengan karakteristik keterampilan yang akan digunakan dalam permainan.

Kerangka tersebut dapat dijelaskan melalui prinsip *specificity of training* dan teori *motor learning*. Prinsip *specificity* menjelaskan bahwa adaptasi latihan berkaitan erat dengan karakteristik tugas yang dilatih. Semakin banyak karakteristik latihan yang menyerupai tuntutan keterampilan sebenarnya, semakin relevan pengalaman latihan tersebut terhadap keterampilan yang ditargetkan. Dalam pembelajaran keterampilan olahraga, latihan juga perlu mempertimbangkan bagaimana pemain memperoleh informasi, menghasilkan gerakan, menerima umpan balik, dan menyesuaikan respons terhadap perubahan situasi. Kajian mengenai pembelajaran motorik menunjukkan bahwa praktik yang sesuai dengan tuntutan tugas serta memiliki variasi konteks dapat mendukung proses pembelajaran dan transfer keterampilan (Barzyk & Gruber, 2024).

Penelitian pada sepak bola usia muda juga menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan teknis tidak hanya berkaitan dengan pengulangan teknik, tetapi juga dengan kesempatan pemain untuk mengintegrasikan keterampilan dalam kondisi yang memiliki tuntutan perseptual dan keputusan. Berdasarkan kerangka tersebut, *el rondo drill* memiliki karakteristik latihan yang memberikan tuntutan passing dalam situasi tekanan. Pemain tidak hanya dituntut mengarahkan bola kepada rekan, tetapi juga harus mengamati posisi pemain lain, menentukan pilihan passing, mengontrol bola, dan melakukan tindakan secara cepat. Karakteristik tersebut membuat latihan *el rondo* memiliki keterkaitan dengan situasi permainan yang dinamis.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan *el rondo* dapat meningkatkan kemampuan passing pemain sepak bola, baik pada kelompok usia muda maupun kelompok usia remaja (Tamami et al., 2023). Penelitian terbaru pada pemain U-16 juga menunjukkan peningkatan akurasi passing setelah penerapan latihan rondo secara terstruktur (Selan & Wali, 2026). Sementara itu, *triangle drill* menggunakan pola latihan berbentuk segitiga yang memberikan struktur ruang dan urutan gerak yang lebih terorganisasi. Pemain melakukan passing kepada rekan, bergerak setelah melakukan umpan, kemudian menyesuaikan posisi untuk menerima bola berikutnya.

Pola tersebut memberikan kesempatan melakukan pengulangan teknik *passing* sekaligus melatih koordinasi antara arah umpan, kontrol bola, pergerakan, dan posisi tubuh. Penelitian (Pangestoe et al., 2023) menunjukkan bahwa latihan berbasis pola segitiga dapat meningkatkan akurasi *passing* dan koordinasi pemain. Penelitian pada pemain U-12 yang diterbitkan pada 2026 juga menunjukkan bahwa latihan *passing* berbentuk segitiga dapat meningkatkan kemampuan *passing* setelah program latihan diberikan secara sistematis. Pemilihan *el rondo drill* dan *triangle drill* dalam penelitian ini juga didasarkan pada hasil *systematic literature review* yang dilakukan oleh (Sam'ani & Mashud, 2025).

Hasil kajian tersebut menunjukkan bahwa kedua metode digunakan dalam pembinaan pemain muda dan memiliki karakteristik yang relevan untuk pengembangan passing. *El rondo drill* lebih menekankan passing dalam situasi tekanan dan pengambilan keputusan, sedangkan *triangle drill* lebih menekankan pola koordinasi, perpindahan posisi, dan

konsistensi teknik passing melalui struktur latihan yang lebih teratur. Perbedaan karakteristik tersebut penting karena kedua metode memberikan bentuk pengalaman latihan yang tidak sepenuhnya sama. Oleh sebab itu, pengujian keduanya secara empiris diperlukan untuk mengetahui bagaimana respons akurasi *short passing* pada kelompok pemain dan lingkungan latihan tertentu.

Penelitian terdahulu memberikan dasar empiris yang cukup kuat bahwa kedua metode dapat digunakan untuk mengembangkan *passing*, tetapi hasil mengenai perbedaan pengaruhnya belum menunjukkan pola yang konsisten. (Udin et al., 2025) secara langsung membandingkan *el rondo drill* dan *triangle drill* pada 30 pemain SSB New Gesic U-12. Kedua kelompok mengalami peningkatan akurasi *short passing*, tetapi analisis antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Penelitian tersebut memberikan bukti penting bahwa kedua metode dapat meningkatkan kemampuan *passing*, tetapi belum dapat menjelaskan apakah hasil yang sama akan muncul pada lingkungan SSB lain dengan karakteristik pemain dan kondisi latihan yang berbeda.

Temuan tersebut perlu dibaca bersama penelitian lain pada kelompok usia yang sama. Penelitian mengenai latihan passing bervariasi pada pemain SSB usia 10 sampai 12 tahun menunjukkan peningkatan akurasi passing setelah pemberian program latihan yang sistematis (Syachputera et al., 2022). Penelitian lain pada pemain usia 10 sampai 12 tahun juga menunjukkan bahwa kemampuan passing masih membutuhkan pengembangan melalui variasi latihan yang memberikan kesempatan pengulangan teknik secara memadai (Pujayadi et al., 2023). Selain itu, penelitian terbaru pada pemain U-12 membandingkan latihan *passing* berbentuk persegi dan segitiga dan menemukan bahwa kedua metode meningkatkan kemampuan *passing*.

Dengan demikian, *research gap* penelitian ini tidak terletak pada ketiadaan penelitian yang membandingkan *el rondo drill* dan *triangle drill* pada usia U-12, karena penelitian (Udin et al., 2025) telah memberikan bukti langsung pada kelompok usia tersebut. Celah penelitian terletak pada kebutuhan untuk menguji kembali hubungan tersebut pada konteks SSB yang berbeda dan memperoleh bukti empiris mengenai respons pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun. Perbedaan konteks latihan penting diperhatikan karena hasil latihan keterampilan dapat dipengaruhi oleh karakteristik peserta, pengalaman latihan, lingkungan latihan, bentuk instruksi, serta kondisi awal kemampuan pemain.

Dengan demikian, penelitian pada SSB Serdadu Muda dapat memberikan bukti kontekstual mengenai penerapan kedua metode tersebut dan memperluas basis empiris mengenai latihan *short passing* pada pemain usia 12 tahun. Urgensi penelitian pada pemain usia 12 tahun juga didukung oleh bukti empiris bahwa kelompok usia tersebut memiliki karakteristik perkembangan yang heterogen. Penelitian terhadap 201 pemain sekolah sepak bola usia 12 tahun di Jawa Tengah menunjukkan bahwa performa pemain berkaitan dengan sejumlah karakteristik fisik dan koordinasi, sedangkan penelitian pada pemain muda menunjukkan bahwa kematangan biologis dapat memengaruhi karakteristik performa pemain pada kelompok usia yang sama.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa usia kronologis yang sama tidak selalu menghasilkan tingkat kemampuan teknis yang sama. Karena itu, pemilihan bentuk latihan yang memberikan kesempatan pengulangan teknik sekaligus pengalaman sesuai tuntutan

permainan menjadi penting dalam pembinaan pemain usia 12 tahun. Berdasarkan uraian tersebut, *el rondo drill* dan *triangle drill* memiliki dasar teoritis dan empiris yang relevan untuk meningkatkan akurasi *short passing*, tetapi keduanya memiliki karakteristik latihan yang berbeda. *El rondo* memberikan tuntutan passing dalam tekanan dan situasi yang lebih dinamis, sedangkan *triangle drill* memberikan struktur pola gerak dan pengulangan teknik yang lebih terorganisasi.

Berdasarkan prinsip *specificity of training* dan *motor learning*, perbedaan karakteristik tersebut secara teoritis dapat menghasilkan respons pembelajaran yang berbeda. Namun, penelitian terdahulu pada pemain U-12 belum menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua metode (Udin et al., 2025). Oleh karena itu, pengujian pada pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun diperlukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh masing-masing metode dan perbedaan hasil antara keduanya. Berdasarkan kerangka teoritis dan temuan penelitian terdahulu tersebut, hipotesis penelitian dirumuskan H1: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *el rondo drill* terhadap akurasi *short passing* pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun; H2: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *triangle drill* terhadap akurasi *short passing* pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun; dan H3: terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan akurasi *short passing* antara pemain yang mengikuti latihan *el rondo drill* dan pemain yang mengikuti latihan *triangle drill*. H0 pada masing-masing pengujian menyatakan tidak terdapat pengaruh atau perbedaan yang signifikan sesuai dengan hipotesis alternatif yang diuji. Rumusan tersebut memberikan arah pengujian yang jelas terhadap perubahan kemampuan dalam masing-masing kelompok dan perbedaan hasil antara kedua metode.

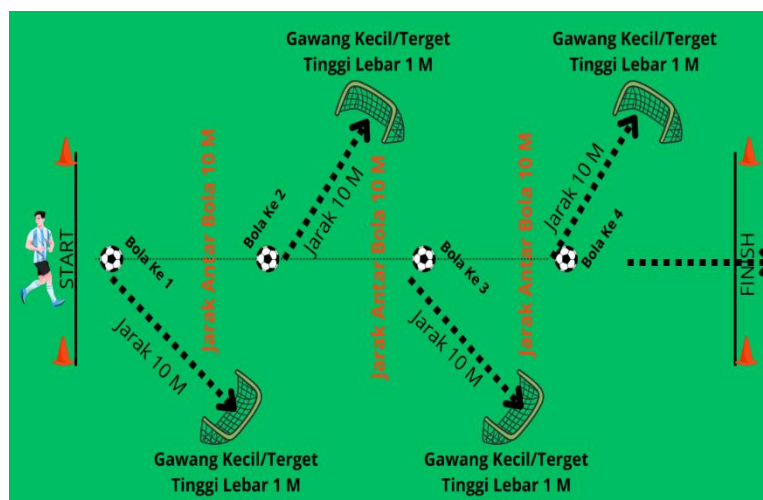
Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *two-group pretest-posttest*. Dua kelompok perlakuan masing-masing diberikan *el rondo drill* dan *triangle drill*. Kedua kelompok menjalani *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah program latihan selama 16 sesi untuk mengukur perubahan akurasi *short passing* (Sugiyono, 2022; Udin et al., 2025). Penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol tanpa perlakuan karena fokus penelitian adalah membandingkan perubahan akurasi *short passing* setelah dua metode latihan yang berbeda. Penelitian dilaksanakan di SSB Serdadu Muda, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, selama 4-5 minggu.

Populasi terdiri atas 28 pemain, dengan 20 pemain berusia 12 tahun dipilih menggunakan *purposive sampling* (Sugiyono, 2022). Setelah *pretest*, skor pemain diurutkan dari tertinggi hingga terendah dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan *ordinal pairing* dengan pola A-B-B-A, sehingga masing-masing kelompok terdiri atas 10 pemain (Kresnayadi, 2015). Kesetaraan kemampuan awal kedua kelompok kemudian diuji menggunakan *Mann-Whitney U Test* terhadap skor *pretest*, dengan kriteria tidak terdapat perbedaan signifikan apabila $p > 0,05$. Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi *short passing* yang dikembangkan oleh (Charlton, 2012).

Instrumen ini telah digunakan dalam penelitian sebelumnya dan memiliki nilai validitas sebesar 0,653 serta reliabilitas sebesar 0,879 (Fahrevi et al., 2022; Wibowo & Nurhidayat, 2024; Samudra, 2024; Wicaksana et al., 2021). Nilai tersebut merupakan hasil pengujian pada

penelitian terdahulu, bukan hasil uji validitas dan reliabilitas ulang pada sampel penelitian ini. Tes dilakukan dengan menendang empat bola ke arah target dari jarak ± 10 meter menggunakan kaki kanan dan kiri. Bola yang masuk target memperoleh skor 50 dan skor maksimal yang didapat adalah 400, sedangkan bola yang tidak masuk memperoleh skor 0. Berikut merupakan gambar ilustrasi pelaksanaan tes *short passing* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton.



Gambar 1. Ilustrasi pelaksanaan instrumen *short passing*

Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* dengan prosedur tes yang sama. Pada tahap awal, seluruh sampel mengikuti *pretest* untuk mengukur akurasi *short passing*. Selanjutnya, pemain dibagi menggunakan teknik *ordinal pairing* menjadi kelompok *el rondo drill* dan *triangle drill*. Kedua kelompok mengikuti program latihan selama 16 sesi dengan frekuensi empat kali per minggu. Setelah program selesai, seluruh peserta mengikuti *posttest* menggunakan instrumen dan prosedur yang sama dengan *pretest*. Untuk meminimalkan faktor pengganggu, pelaksanaan tes dilakukan dengan prosedur, jarak, target, jumlah bola, kesempatan percobaan, dan instruksi yang sama pada kedua kelompok.

Kondisi pelaksanaan tes juga dijaga agar relatif seragam, termasuk tempat dan waktu pengambilan data. Seluruh hasil tes dicatat dan dianalisis untuk mengetahui perubahan akurasi *short passing* dalam masing-masing kelompok serta perbedaan hasil antarkelompok. Analisis diawali dengan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, *mean*, standar deviasi, dan *gain score*. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel pada masing-masing kelompok kurang dari 50. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test* untuk mengetahui kesamaan varians skor antarkelompok pada data *pretest* dan *posttest*, dengan kriteria homogen apabila $p > 0,05$.

Apabila terdapat ketidakterpenuhan asumsi normalitas pada salah satu atau kedua kelompok, analisis perbedaan tetap menggunakan statistik nonparametrik. Perubahan akurasi *short passing* dalam masing-masing kelompok dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, sedangkan perbedaan perubahan skor antara kelompok *el rondo drill* dan *triangle*

drill dianalisis menggunakan *Mann-Whitney U Test*. Analisis menggunakan taraf signifikansi 0,05. Selain nilai signifikansi, perubahan skor juga ditinjau melalui *gain score* untuk menggambarkan besarnya perubahan kemampuan dari *pretest* ke *posttest*. Untuk meminimalkan pengaruh variabel pengganggu, kedua kelompok mengikuti frekuensi dan jumlah sesi latihan yang sama, yaitu 16 sesi dengan frekuensi empat kali per minggu, serta menjalani prosedur pengukuran yang sama.

Pemain diminta mempertahankan aktivitas latihan di luar program penelitian agar tidak menambah latihan passing yang dapat memengaruhi hasil. Kondisi fisik dan motivasi pemain dipantau melalui kehadiran dan kesiapan mengikuti latihan, sedangkan faktor asupan gizi dan aktivitas di luar Latihan tidak ada kontrol sehingga menjadi bagian dari keterbatasan dalam pengendalian variabel penelitian.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 20 pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok *el rondo drill* dan kelompok *triangle drill*. Pengukuran akurasi *short passing* dilakukan sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan setelah pemberian perlakuan (*posttest*). Instrumen pengukuran terdiri atas delapan kali kesempatan melakukan tendangan, yaitu empat kali menggunakan kaki kiri dan empat kali menggunakan kaki kanan. Setiap bola yang berhasil masuk ke sasaran diberikan skor 50 poin, sehingga skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 400 poin. Statistik deskriptif hasil pengukuran disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Statistik deskriptif akurasi *short passing*

Kelompok	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Pretest El Rondo Drill	10	50	200	75,00	48,59
Posttest El Rondo Drill	10	200	300	235,00	41,16
Pretest Triangle Drill	10	50	150	75,00	35,36
Posttest Triangle Drill	10	100	300	190,00	73,79

Berdasarkan tabel 1, kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang relatif sama, dengan rata-rata skor *pretest* sebesar 75,00 poin pada kelompok *el rondo drill* dan 75,00 poin pada kelompok *triangle drill*. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor *posttest* kelompok *el rondo drill* meningkat menjadi 235,00 poin, sedangkan kelompok *triangle drill* meningkat menjadi 190,00 poin. Peningkatan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan hasil akurasi *short passing* pada kedua kelompok setelah mengikuti program latihan. Skor dalam tabel merupakan skor total yang diperoleh dari 8 kali kesempatan tendangan. Dengan setiap keberhasilan memasukkan bola memperoleh 50 poin, maka skor maksimal yang dapat diperoleh peserta adalah 400 poin.

Dengan demikian, nilai yang tertera bukan berarti jumlah bola atau persentase, melainkan total poin yang diperoleh berdasarkan keberhasilan memasukkan bola ke sasaran. Selanjutnya sebelum pemberian perlakuan, dilakukan uji kesetaraan awal (*baseline*) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kemampuan akurasi *short passing* antara kelompok *el rondo drill* dan kelompok *triangle drill*. Uji kesetaraan awal dilakukan terhadap skor *pretest*

menggunakan Mann-Whitney U karena analisis data penelitian menggunakan pendekatan nonparametrik. Hasil uji kesetaraan awal disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji kesetaraan awal (*baseline*) akurasi *short passing*

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	Sig. (2-tailed)
<i>El Rondo Drill</i>	10	10,10	101,00	46,000	-0,359	0,720
<i>Triangle Drill</i>	10	10,90	109,00			

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai Mann-Whitney U sebesar 46,000, dengan nilai $Z = -0,359$ dan nilai signifikansi $p = 0,720$. Karena nilai $p = 0,720 > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* akurasi *short passing* kelompok *el rondo drill* dan kelompok *triangle drill*. Dengan demikian, kedua kelompok memiliki kondisi kemampuan awal yang tidak berbeda secara statistik sebelum diberikan perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi awal kedua kelompok dapat dibandingkan dalam analisis perubahan kemampuan akurasi *short passing* setelah perlakuan. Setelah diketahui bahwa kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kondisi awal, analisis selanjutnya dilakukan untuk mengetahui perubahan kemampuan akurasi *short passing* setelah diberikan perlakuan. Perubahan kemampuan dianalisis melalui *gain score*, yaitu selisih antara skor *posttest* dan *pretest* pada masing-masing kelompok. Hasil analisis *gain score* disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan *gain score* kedua kelompok

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Gain Score
El Rondo Drill	75,00	235,00	160,00
Triangle Drill	75,00	190,00	115,00

Berdasarkan tabel 3, kelompok *el rondo drill* memperoleh *gain score* rata-rata sebesar 160,00 poin, sedangkan kelompok *triangle drill* memperoleh *gain score* rata-rata sebesar 115,00 poin. Secara deskriptif, peningkatan kemampuan akurasi *short passing* pada kelompok *el rondo drill* lebih tinggi dibandingkan kelompok *triangle drill*. Untuk memperjelas gambaran perubahan kemampuan akurasi *short passing* sebelum dan setelah pemberian perlakuan, hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kelompok *el rondo drill* dan *triangle drill* selanjutnya disajikan dalam bentuk diagram. Visualisasi ini digunakan untuk memudahkan pembaca dalam melihat perbandingan skor awal dan akhir serta gambaran peningkatan kemampuan pada masing-masing kelompok. Penyajian visual hasil penelitian ditampilkan pada diagram 1.

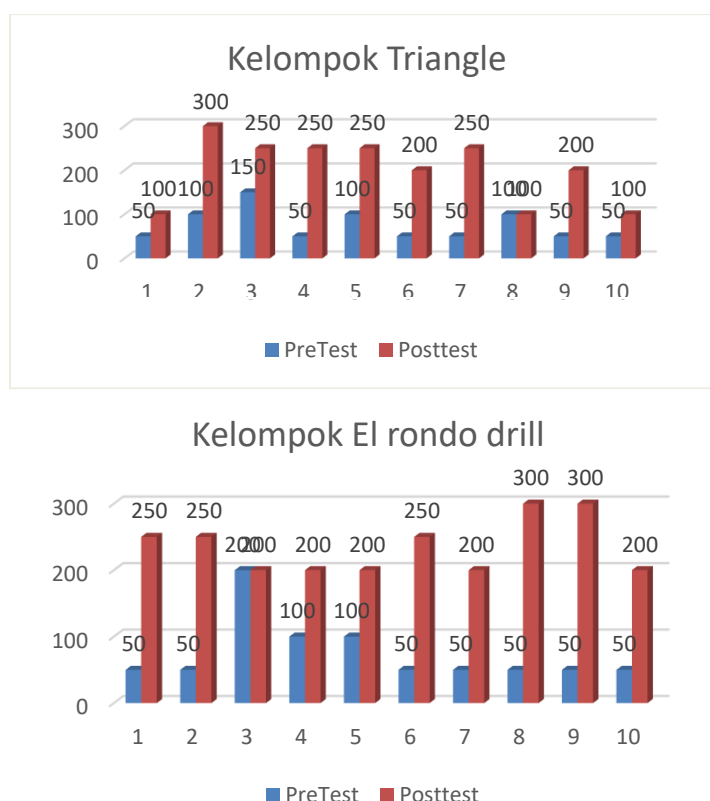


Diagram 1. Perbandingan hasil pretest dan posttest akurasi *short passing* kelompok *el rondo drill* dan *triangle drill*

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji normalitas

Kelompok	Sig.
Pretest El Rondo Drill	0,000
Posttest El Rondo Drill	0,008
Pretest Triangle Drill	0,002
Posttest Triangle Drill	0,158

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa tiga kelompok data memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, sedangkan hanya data *posttest* kelompok *triangle drill* yang memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, sebagian besar data penelitian tidak berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas menggunakan Levene's Test.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas

Levene Statistic	Sig.
3,062	0,040

Nilai signifikansi sebesar 0,040 lebih kecil dari 0,05, sehingga varians data antar kelompok dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas,

analisis hipotesis dilanjutkan menggunakan statistik nonparametrik. Pengujian pengaruh latihan dilakukan menggunakan *wilcoxon signed rank test*. Hasil pengujian disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji *wilcoxon signed rank test*

Kelompok	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z	Sig.
El Rondo Drill	0	9	1	-2,682	0,007
Triangle Drill	0	9	1	-2,687	0,007

Berdasarkan tabel 6, kelompok *el rondo drill* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,007, sedangkan kelompok *triangle drill* juga memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,007. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan menghasilkan peningkatan akurasi *short passing* yang signifikan. Perbedaan peningkatan kemampuan antara kedua kelompok dianalisis menggunakan *Mann-Whitney U Test* terhadap nilai *gain score*.

Tabel 7. Hasil uji mann-whitney u test

Kelompok	N	Mean Rank	Mann-Whitney U	Z	Sig.
El Rondo Drill	10	12,20	33,00	-1,313	0,189
Triangle Drill	10	8,80			

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,189 ($> 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan akurasi *short passing* antara kelompok *el rondo drill* dan kelompok *triangle drill*. Meskipun demikian, kelompok *el rondo drill* memiliki nilai *mean rank* yang lebih tinggi (12,20) dibandingkan kelompok *triangle drill* (8,80). Nilai *effect size* sebesar $r = 0,294$ menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok berada pada tingkat efek kecil dan mendekati sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun perbedaan secara statistik belum signifikan, terdapat perbedaan besaran peningkatan yang cukup terlihat secara deskriptif, dengan kelompok *el rondo drill* menunjukkan kecenderungan peningkatan yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, kedua metode latihan menunjukkan peningkatan akurasi *short passing* pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun. Kelompok *el rondo drill* menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *triangle drill*, tetapi perbedaan tersebut belum mencapai tingkat signifikansi statistik. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya kecenderungan keunggulan peningkatan pada kelompok *el rondo drill*, disertai ukuran efek sebesar $r = 0,294$, namun bukti statistik yang diperoleh belum cukup untuk menyatakan bahwa peningkatan kedua kelompok berbeda secara signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *el rondo drill* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap akurasi *short passing* pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai $Z = -2,682$ dan $p = 0,007$, dengan seluruh peserta yang mengalami perubahan menunjukkan arah peningkatan. Secara deskriptif, rata-rata skor akurasi meningkat dari 75,00 pada *pretest* menjadi 235,00 pada *posttest*, atau menghasilkan *gain score* rata-rata sebesar 160,00 poin. Besarnya perubahan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan tidak hanya menghasilkan perubahan statistik, tetapi juga perubahan skor yang cukup besar pada kemampuan akurasi *short passing*.

Besarnya perubahan tersebut dapat dipahami dari karakteristik *el rondo drill* yang menggabungkan pengulangan teknik *passing* dengan tuntutan perseptual dan keputusan yang menyerupai situasi permainan. Dalam pelaksanaan *rondo*, pemain tidak sekadar diarahkan untuk menendang bola menuju target, tetapi harus memperhatikan posisi teman, arah datangnya bola, ruang yang tersedia, serta tekanan dari pemain lawan sebelum menentukan tindakan. Dengan demikian, satu kali pengulangan *passing* dalam *rondo* pada dasarnya merupakan rangkaian proses yang melibatkan persepsi, pemilihan respons, pengaturan gerak, dan eksekusi teknik. Karakteristik tersebut memberikan stimulus pembelajaran yang lebih kaya dibandingkan latihan *passing* yang hanya menekankan pengulangan gerak tanpa perubahan situasi.

Dari perspektif *motor learning*, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui hubungan antara pengulangan, umpan balik, dan penyesuaian gerak. Setiap *passing* yang dilakukan pemain menghasilkan konsekuensi langsung bola dapat mencapai sasaran, terlalu kuat, terlalu lemah, keluar dari jalur, atau dapat dipotong oleh pemain lain. Informasi tersebut memberikan umpan balik bagi pemain untuk menyesuaikan arah kaki, kekuatan tendangan, orientasi tubuh, dan waktu pelepasan bola pada pengulangan berikutnya. Proses ini memungkinkan pemain secara bertahap membangun koordinasi gerak yang lebih stabil. Dengan kata lain, peningkatan akurasi tidak semata-mata disebabkan oleh bertambahnya jumlah repetisi, tetapi juga karena repetisi tersebut berlangsung dalam lingkungan yang memberikan informasi untuk melakukan koreksi terhadap respons gerak.

Penjelasan tersebut sejalan dengan pendekatan pembelajaran keterampilan yang menempatkan hubungan antara persepsi dan tindakan sebagai bagian penting dari proses penguasaan keterampilan. Pada pemain sepak bola muda, latihan yang mempertahankan sebagian karakteristik tuntutan permainan memungkinkan pemain belajar menghubungkan informasi lingkungan dengan tindakan motorik yang sesuai. Penelitian pada pemain muda juga menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan *passing* perlu mempertimbangkan bukan hanya pengulangan teknik, tetapi juga kondisi latihan yang memberikan tuntutan perseptual dan keputusan (Esposito et al. 2024).

Pada usia 12 tahun, mekanisme tersebut menjadi penting karena kemampuan teknik pemain belum sepenuhnya beragam meskipun berada pada usia kronologis yang sama. Artikel ini sendiri menunjukkan bahwa pemain usia 12 tahun memiliki karakteristik perkembangan yang heterogen, sementara penelitian (Yuwono et al., 2024) menunjukkan bahwa performa pemain SSB usia 12 tahun berkaitan dengan karakteristik fisik dan koordinasi. Dengan demikian, latihan yang memberikan kesempatan kepada pemain untuk

beradaptasi terhadap perubahan posisi, arah bola, jarak, dan tekanan dapat membantu mengembangkan kemampuan teknik dalam kondisi yang lebih bervariasi.

Secara neuromuskular, pengulangan passing juga memungkinkan pemain semakin konsisten dalam mengatur hubungan antara posisi tubuh, kaki tumpu, ayunan kaki, titik kontak dengan bola, serta kekuatan tendangan. Akan tetapi, mekanisme fisiologis tersebut perlu dipahami secara hati-hati karena penelitian ini tidak mengukur aktivitas otot, koordinasi neuromuskular, atau perubahan fisiologis secara langsung. Oleh karena itu, peningkatan koordinasi neuromuskular dalam penelitian ini lebih tepat diposisikan sebagai mekanisme teoretis yang dapat menjelaskan perubahan keterampilan, bukan sebagai temuan fisiologis yang diukur secara langsung.

Keunggulan lain dari *el rondo drill* adalah munculnya tuntutan tekanan waktu. Ketika pemain menerima bola dalam kondisi terdapat lawan yang berusaha merebut bola, pemain tidak memiliki waktu yang sama panjang seperti pada latihan passing tanpa tekanan. Situasi tersebut mendorong pemain untuk mengurangi waktu antara menerima bola, mengamati lingkungan, dan melakukan *passing*. Tekanan tersebut secara teoritis dapat meningkatkan keterkaitan antara persepsi dan tindakan sehingga pemain belajar melakukan *passing* bukan hanya dengan tepat, tetapi juga pada waktu yang sesuai. Penelitian (Bouzouraa et al., 2025) pada pemain U-13 menunjukkan bahwa *rondo possession games* dengan variasi bentuk lapangan, jumlah pemain, durasi, dan aturan dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan kreativitas. Temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa karakter *rondo* memberikan tuntutan kognitif selain tuntutan teknik.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian (Nugraha et al., 2024), yang menunjukkan bahwa latihan *el rondo* dapat meningkatkan akurasi passing pemain sepak bola. Hasil serupa dilaporkan (Ramadhan et al., 2023) dan penelitian lain mengenai *rondo* yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *passing* setelah pemain mengikuti latihan berbasis *rondo*. Pada konteks pemain usia dini, (Udin et al., 2025) juga menemukan bahwa *el rondo drill* meningkatkan ketepatan *short passing* pemain SSB U-12. Kesamaan tersebut memperkuat dugaan bahwa karakter latihan *rondo* yang menggabungkan pengulangan passing dengan situasi permainan merupakan stimulus yang relevan bagi pengembangan keterampilan passing pemain muda.

Namun, hasil penelitian ini tidak berarti bahwa *el rondo drill* selalu lebih efektif daripada seluruh bentuk latihan passing. (Hasan et al., 2026) menunjukkan hasil yang berbeda ketika *rondo* dibandingkan dengan *give and go*, sedangkan (Khanif et al., 2025) melaporkan bahwa latihan *drill passing* dapat menghasilkan peningkatan akurasi yang lebih tinggi dibandingkan *rondo*. Perbedaan tersebut dapat terjadi karena efektivitas suatu latihan tidak hanya ditentukan oleh nama atau bentuk latihannya, tetapi juga oleh karakteristik pemain, tingkat kemampuan awal, ukuran ruang, jumlah pemain, aturan permainan, jumlah sentuhan, kualitas instruksi, durasi latihan, dan kesesuaian antara bentuk latihan dengan tujuan keterampilan.

Dengan demikian, kontribusi penelitian ini bukan untuk membuktikan bahwa *el rondo drill* merupakan metode yang secara universal paling efektif, tetapi memberikan bukti bahwa metode tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi *short passing* pada pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun. Temuan ini penting karena hasil penelitian diperoleh

dalam konteks kelompok pemain, lingkungan latihan, dan program latihan tertentu. Oleh karena itu, generalisasi hasil penelitian perlu dibatasi pada karakteristik yang relatif serupa dengan sampel penelitian. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *triangle drill* secara signifikan meningkatkan akurasi *short passing*. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $Z = -2,687$ dengan $p = 0,007$. Secara deskriptif, rata-rata skor meningkat dari 75,00 pada *pretest* menjadi 190,00 pada *posttest*, sehingga diperoleh *gain score* rata-rata sebesar 115,00 poin.

Dengan demikian, peningkatan yang terjadi pada kelompok *triangle drill* bukan hanya bersifat statistik, tetapi juga terlihat pada perubahan skor rata-rata sebelum dan setelah latihan. Efektivitas *triangle drill* dapat dijelaskan terutama melalui struktur latihan yang memungkinkan pemain melakukan pengulangan passing secara teratur dengan pola ruang yang relatif konsisten. Pemain menerima bola, melakukan passing kepada pemain berikutnya, kemudian bergerak untuk menempati posisi penerima berikutnya. Siklus tersebut membuat pemain memperoleh banyak kesempatan untuk mengulang hubungan antara orientasi tubuh, kaki tumpu, arah ayunan kaki, kekuatan passing, penerimaan bola, dan perpindahan posisi. Pola yang terstruktur memberikan lingkungan latihan yang relatif stabil sehingga pemain dapat memusatkan perhatian pada kualitas eksekusi teknik.

Dalam konteks pembelajaran motorik, kondisi tersebut dapat memberikan keuntungan terutama pada tahap penguatan pola gerak. Ketika pemain masih membangun konsistensi teknik, pengulangan dalam pola yang relatif stabil dapat membantu pemain mengenali hubungan antara gerakan yang dilakukan dan hasil yang dihasilkan. Kesalahan *passing* dapat segera dikenali dan dikoreksi pada pengulangan berikutnya. Oleh karena itu, peningkatan pada kelompok *triangle drill* dapat dipahami sebagai hasil dari kombinasi antara frekuensi pengulangan, stabilitas pola latihan, dan kesempatan memperoleh umpan balik terhadap kualitas gerakan.

Temuan ini sesuai dengan penelitian (Pangestoe et al., 2023), yang menunjukkan bahwa latihan passing dengan pola terstruktur dapat meningkatkan kemampuan passing pemain. Penelitian (Syarif & Tamami, 2024; Nugraha & Dwi, 2024), serta penelitian terbaru pada pemain U-12 juga menunjukkan bahwa bentuk latihan *passing* berbasis segitiga dapat meningkatkan kemampuan *passing*. Penelitian (Yahya & Sudarmono, 2026) melibatkan 20 pemain U-12 dan memberikan latihan selama 16 sesi dengan frekuensi tiga kali per minggu.

Hasilnya menunjukkan peningkatan kemampuan passing pada kelompok latihan segitiga. Temuan tersebut menarik karena menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur tidak harus selalu dianggap kurang sesuai dengan karakteristik pemain muda. Justru pada tahap tertentu, struktur latihan dapat memberikan dasar yang diperlukan untuk membangun konsistensi teknik. Namun, struktur tersebut sebaiknya tidak berhenti pada pola yang terlalu sederhana. Setelah pemain mampu melakukan passing dengan konsisten, kompleksitas latihan dapat ditingkatkan secara bertahap melalui perubahan jarak, jumlah sentuhan, arah pergerakan, kecepatan bola, atau penambahan tekanan lawan. Dengan demikian, *triangle drill* dapat diposisikan sebagai latihan yang membangun fondasi teknik, kemudian secara progresif diarahkan menuju kondisi yang lebih menyerupai permainan.

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian (Carlsson et al., 2025) pada pemain sepak bola usia rata-rata 12,7 tahun. Penelitian tersebut membandingkan latihan keterampilan *passing* yang terstruktur dengan *small-sided games*. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan

passing yang terstruktur dapat meningkatkan akurasi tendangan samping pada beberapa kondisi pengujian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan tidak secara otomatis selalu menghasilkan peningkatan akurasi teknik yang lebih besar; bentuk latihan perlu disesuaikan dengan tujuan keterampilan yang hendak dikembangkan. Pada pemain usia 12 tahun, prinsip tersebut penting karena kemampuan teknik dapat berbeda antarindividu.

Pemain yang masih memiliki kesulitan dalam mengontrol arah dan kekuatan *passing* mungkin membutuhkan lebih banyak pengulangan dalam kondisi yang terstruktur sebelum menghadapi tekanan permainan yang lebih kompleks. Sebaliknya, pemain yang telah memiliki dasar teknik yang baik dapat membutuhkan variasi dan tekanan yang lebih besar agar keterampilan tersebut dapat ditransfer ke situasi permainan. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini mendukung penggunaan *triangle drill* sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat dimodifikasi berdasarkan tingkat kemampuan pemain. Dengan demikian, keberhasilan *triangle drill* dalam penelitian ini tidak semata-mata disebabkan oleh bentuk segitiga, tetapi lebih mungkin berkaitan dengan karakteristik latihan yang menyediakan pengulangan teknik secara konsisten dan terarah. Interpretasi ini juga menjelaskan mengapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa beberapa bentuk latihan *passing* lain dapat memberikan peningkatan yang relatif serupa.

Menurut (Lobemato & Nugraheningsih, 2022; Setia & Raharjo, 2024) menunjukkan bahwa beberapa bentuk latihan *passing* dapat menghasilkan peningkatan yang relatif setara. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kualitas stimulus latihan, kesempatan melakukan *passing*, umpan balik, dan progresi kesulitan dapat lebih menentukan daripada bentuk geometris latihan semata. Temuan paling penting dalam penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan akurasi *short passing* kelompok *el rondo drill* dan *triangle drill*. Analisis Mann-Whitney terhadap *gain score* menghasilkan $U = 33,00$, $Z = -1,313$, dan $p = 0,189$. Dengan demikian, pada taraf signifikansi 0,05, perbedaan peningkatan kedua kelompok belum menunjukkan bukti statistik yang cukup untuk dinyatakan berbeda.

Meskipun demikian, nilai *mean rank* kelompok *el rondo drill* lebih tinggi daripada kelompok *triangle drill* (12,20 vs. 8,80), dan *effect size* sebesar $r = 0,294$ menunjukkan efek kecil yang mendekati batas efek sedang. Hasil tersebut perlu dibaca sebagai adanya perbedaan besaran perubahan secara deskriptif, tetapi belum sebagai bukti bahwa salah satu metode menghasilkan peningkatan yang secara statistik lebih besar. Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui kesamaan stimulus utama yang diberikan oleh kedua metode. Meskipun *el rondo drill* dan *triangle drill* memiliki karakteristik lingkungan latihan yang berbeda, keduanya sama-sama memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan *passing* secara berulang. *triangle drill* memberikan struktur gerak yang lebih stabil, sedangkan *el rondo drill* memberikan variasi dan tekanan yang lebih besar.

Namun, kedua metode tetap memiliki komponen utama yang sama, yaitu menerima bola, mengontrol bola, menentukan arah *passing*, melakukan kontak dengan bola, dan mengirim bola kepada rekan. Karena variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah akurasi *short passing*, bukan pengambilan keputusan, kemampuan mempertahankan penguasaan bola, atau performa pertandingan, kedua metode dapat menghasilkan peningkatan pada kemampuan yang sama melalui jalur latihan yang berbeda. Dengan kata lain, perbedaan

karakteristik latihan belum tentu menghasilkan perbedaan yang besar pada hasil tes apabila instrumen penelitian terutama menangkap kemampuan eksekusi *passing* menuju sasaran. Hal ini merupakan poin penting dalam menafsirkan hasil penelitian. *el rondo drill* memberikan tuntutan taktis dan perseptual yang lebih kompleks, tetapi keunggulan tersebut belum tentu sepenuhnya tercermin dalam tes akurasi *passing* yang dilakukan dalam kondisi terstandar.

Tes penelitian menggunakan delapan kesempatan tendangan menuju target, empat menggunakan kaki kiri dan empat menggunakan kaki kanan, sehingga lebih banyak menangkap ketepatan eksekusi *passing* daripada kemampuan menggunakan *passing* dalam situasi pertandingan yang dinamis. Penjelasan tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa *el rondo drill* menunjukkan *gain score* lebih tinggi secara deskriptif, tetapi perbedaannya tidak signifikan. Kelompok *el rondo drill* memperoleh peningkatan rata-rata sebesar 160 poin, sedangkan kelompok *triangle drill* sebesar 115 poin. Perbedaan sebesar 45 poin tersebut menunjukkan kecenderungan perubahan yang lebih besar pada kelompok *el rondo drill*, tetapi variasi skor individual dan ukuran sampel yang hanya 10 pemain per kelompok menyebabkan perbedaan tersebut belum cukup kuat untuk menghasilkan signifikansi statistik.

Dengan demikian, *effect size* $r = 0,294$ memberikan informasi tambahan yang penting. Nilai tersebut menunjukkan bahwa perbedaan antarkelompok bukan berarti tidak ada sama sekali, tetapi besarnya efek perbandingan masih berada pada tingkat kecil dan mendekati sedang. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih tepat diinterpretasikan bahwa kedua metode menghasilkan peningkatan yang nyata dalam kelompok masing-masing, sedangkan bukti mengenai keunggulan salah satu metode atas metode lainnya masih terbatas. Interpretasi ini lebih hati-hati dibandingkan menyatakan bahwa kedua metode “sama persis” atau bahwa *el rondo drill* “lebih efektif”.

Hasil tersebut konsisten dengan penelitian (Udin et al., 2025) yang secara langsung membandingkan *el rondo drill* dan *triangle drill* pada pemain SSB U-12. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa kedua metode meningkatkan *short passing*, tetapi tidak menunjukkan perbedaan signifikan antarkelompok. Hasil penelitian (Yahya & Sudarmono, 2026) juga menunjukkan bahwa latihan berbentuk segitiga dapat meningkatkan kemampuan *passing* pemain U-12, sehingga memperkuat pandangan bahwa latihan terstruktur tetap relevan pada kelompok usia tersebut. Akan tetapi, hasil penelitian ini tidak seharusnya ditafsirkan bahwa *el rondo drill* dan *triangle drill* memiliki fungsi yang identik. Secara konseptual, keduanya memberikan pengalaman belajar yang berbeda.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *el rondo drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *short passing* pemain SSB Serdadu Muda usia 12 tahun. Dengan demikian, H1 diterima. Latihan *triangle drill* juga menunjukkan peningkatan akurasi *short passing* yang signifikan, sehingga H2 diterima. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa masing-masing metode dapat digunakan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan akurasi *short passing* pemain usia 12 tahun. Hasil perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan akurasi *short passing* yang

signifikan antara pemain yang mengikuti *el rondo drill* dan *triangle drill* ($p = 0,189$; $r = 0,294$).

Oleh karena itu, H3 ditolak. Meskipun *el rondo drill* menunjukkan peningkatan deskriptif yang lebih tinggi, hasil tersebut belum cukup untuk menyatakan bahwa *el rondo drill* lebih unggul secara statistik dibandingkan *triangle drill*. Secara praktis, pelatih dapat menggunakan *triangle drill* untuk membangun konsistensi dan penguasaan teknik *passing*, kemudian menerapkan *el rondo drill* untuk memberikan tuntutan latihan yang lebih dinamis. Namun, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan berupa jumlah sampel yang relatif kecil (20 pemain), tidak adanya kelompok kontrol tanpa perlakuan, durasi intervensi yang relatif singkat, serta penggunaan tes *passing* terstandar yang belum sepenuhnya merepresentasikan kemampuan *passing* dalam situasi pertandingan. Keterbatasan tersebut membatasi generalisasi hasil penelitian.

Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya asli penulis yang disusun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara mandiri. Naskah ini belum pernah dipublikasikan pada jurnal, prosiding, maupun media publikasi ilmiah lainnya, serta tidak sedang dalam proses penilaian atau pengajuan pada jurnal lain. Seluruh data, hasil analisis, dan pembahasan yang disajikan dalam artikel ini merupakan hasil penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik dengan tetap menjunjung tinggi prinsip etika publikasi ilmiah.

Daftar Pustaka

- Al Ambari, I. Z., Munar, H., & Hadinata, R. (2025). Analisis Tingkat Keterampilan Passing pada Permainan Sepakbola Pemain SSB Persitas Desa Peradun Temeras. *At-Taklim: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(9), 199-208. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/at-taklim/article/view/921>
- Barzyk, P., & Gruber, M. (2024). Motor learning in golf-a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1324615. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1324615>
- Bouzouraa, M. M., Dhahbi, W., Ghouili, H., Hamaidi, J., Aissa, M. B., Dergaa, I., Guelmami, N., Souissi, N., Weiss, K., Rosemann, T., Zghibi, M., Chamari, K., & Knechtel, B. (2025). Enhancing problem-solving skills and creative thinking abilities in U-13 soccer players: the impact of rondo possession games' training. *Biology of sport*, 42(3), 227–238. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2025.146782>
- Carlsson, T., Broman, J., Isberg, J., & Carlsson, M. (2025). Passing-skill training vs. small-sided games for improvement of side-foot kick accuracy among youth female soccer players. *Frontiers in sports and active living*, 7, 1506563. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1506563>
- Charlton, B. Il calcio come professione. *A tutto campo*, 159.
- Esposito, G., Ceruso, R., Aliberti, S., & Raiola, G. (2024). Ecological-dynamic approach vs. traditional prescriptive approach in improving technical skills of young soccer players. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 9(3), 162. <https://doi.org/10.3390/jfmk9030162>

- Fahrozy, S. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Target terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SSB Kota Jambi U-13 (Skripsi, Universitas Jambi). <https://repository.unja.ac.id/43286/>
- Fahrezi, F. A., Wibisana, M. I. N., & Hadi, H. (2022). Perbandingan Latihan Rondo Games dan Latihan Passing Diamond terhadap Ketepatan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 3(2), 14–21. <https://mahardhika.or.id/jurnal/index.php/jpas/article/view/116>
- Hasan, B. R., Wahidi, R., & Adityatama, F. (2026). Perbandingan Latihan Give and Go dan Latihan Rondo Games terhadap Ketepatan Passing dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 75–81. <https://doi.org/10.36728/jis.v26i1.5542>
- Khanif, M. N., Puriana, R. H., & Wahyono, M. (2025). Pengaruh Latihan Drill Passing dan Rondo terhadap Akurasi Passing. *Jurnal Porkes*, 8(1), 59–69. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.29598>
- Kresnayadi, I. P. E. (2015). Pengaruh Pelatihan High Pulley Curls dan Low Pulley Curls terhadap Kekuatan dan Hypertrophy Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 82–88. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/247>
- Lobemato, P. D. T., & Nugraheningsih, G. (2022). Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain Futsal Pada UKM Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JSH. Journal of Sport and Health*. 4(1). 1-12. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JSH/article/view/3123>
- Nugraha, A. H., & Dwi, D. R. A. S. (2024). Pengaruh Latihan Triangle terhadap Ketepatan Passing Ekstrakurikuler Futsal SMK Muhammadiyah 2 Kuningan. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(6), 7222–7227. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i6.2167>
- Nugraha, I. J., Safari, I., & Mulyanto, R. (2024). Pengaruh Latihan El Rondo terhadap Akurasi Passing pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 7(1), 491–499. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25742>
- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Kemampuan Passing Sepakbola. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 13-27. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/9058>
- Pangestoe, A. D., Yono, T., & Eurika, N. (2023). Peningkatan Hasil Latihan Passing dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill pada Atlet SSB Perseta. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1). 1-10. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i1.20>
- Pujayadi, I. P. G., Hidayat, S., & Muliarta, I. W. (2023). Tingkat Ketepatan Passing dan Shooting Anak Usia 10-12 Tahun di Negeria Football Academy. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 14(1), 21–29. <https://doi.org/10.23887/jpko.v14i1.67441>
- Ramadhan, R., Afrinaldi, R., & Nasution, N. S. (2023). El Rondo Training Method on Passing Accuracy in Football. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 13(1), 24–35. <https://jurnal.unsur.ac.id/index.php/maenpo/article/view/3124>
- Sam'ani, S. A., & Mashud, M. (2025). Meningkatkan Keterampilan Passing dalam Sepakbola Kelompok Umur U-12: Systematic Literature Review. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 139–149. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.882>

- Samudra, M. F. D. (2024). *Pengaruh Metode Target dan Segitiga terhadap Hasil Ketepatan Passing dalam Sepak Bola SSB Perserab Demak* (Skripsi, Universitas PGRI Semarang).
- Selan, F., & Wali, C. N. (2026). The effect of the El Rondo training method on passing accuracy in U-16 players of SSB Tunas Gloria Kupang. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)*, 8(2), 887–898. <https://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical/article/view/7495>
- Setia, R. P., & Raharjo, A. (2024). Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga dan Segiempat terhadap Akurasi Passing Pemain HWFA. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 744–754. <https://doi.org/10.15294/inapes.v5i2.9544>
- Setiyanto, T. (2019). Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Usia 10–12 Tahun pada SSB Pawana Wanayasa Kabupaten Banjarnegara (Skripsi, Universitas Negeri Semarang).
- Sitompul, S. R., & Sitompul, I. B. (2025). The Effectiveness of Short Pass Training With Small Goals on the Passing Accuracy of Students Aged 10 To 12. *Jurnal Penjaskesrek*, 12(2), 175–188. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v12i2.3478>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syachputera, M. L., Anam, K., Nurrachmad, L., Widya, D. F., Yuwono, Y., & Gulsirirat, P. (2022). Pengaruh Latihan Passing Bervariasi terhadap Akurasi Passing Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Kelompok Usia 10-12 Tahun. *Sepakbola*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i1.146>
- Syarif, A., & Tamami, F. (2024). Pengaruh Model Latihan Passing Triangle terhadap Passing di Sekolah Sepakbola Jaya Mandiri Kebumen usia 14–15. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(2), 131–138. <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v11i2.2468>
- Tamami, M., Rukmana, A., & Akin, Y. (2023). Studi Literatur Analisis Metode Latihan Rondo untuk Meningkatkan Passing dalam Permainan Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 3(2), 71–82. <https://doi.org/10.17509/jopes.v2i1.37748>
- Udin, M. C. A., Priadana, B. W., Aliriad, H., & Putri, W. S. K. (2025). Pengaruh El Rondo Drill dan Triangle Drill terhadap Ketepatan Short Passing Pemain Sepakbola Usia Dini. *Jurnal Sepakbola*, 5(1), 1–13. <https://ejournal.ressi.id/index.php/sepakbola/article/view/356>
- Wang, B., Wan, B., Chen, S., Zhang, Y., Bai, X., Xiao, W., Tang, C., & Long, B. (2024). A systematic review of the factors that affect soccer players' short-passing ability based on the Loughborough Soccer Passing Test. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 96. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00880-y>
- Wibowo, P., & Nurhidayat, N. (2024). The Effect of Rondo Games Training on Passing Accuracy in Football Games. *Fair Play*, 1(1), 30–34. <https://doi.org/10.71264/fairplay.v1i1.5>
- Wicaksana, A. S., Setyawan, D. A., & Zahraini, D. A. (2021). Kontribusi Give and Go Passing Drill dan Rondo Game terhadap Passing Sepakbola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.540>

- Yahya, S. K., & Sudarmono, M. (2026). Effect of Rectangular and Triangle Passing Training on U-12 Football Passing Ability. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 15(2). 838-844. <https://doi.org/10.15294/active.v15i2.49092>
- Yuwono, C., S, A., Annas, M., Darmawan, A., Billiandri, B., Putri, D. T., & Pratama, A. B. (2024). Determinants of Performance of 12-Year-Old Soccer School Players in Central Java. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(2), 378-381. <https://doi.org/10.15294/peshr.v13i2.1383>