

Efektivitas Latihan Rondos Dan Passing Games Terhadap Keterampilan Passing-Stopping Pemain Usia Dini

M. Indra Pranata¹, Intan Primayanti², Jamaludin³

¹²³Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: intanprimayanti@undikma.ac.id

Received: 02 Februari 2025; Accepted: 07 Maret 2025; Published: 30 Maret 2025

Ed:2025: 122-132

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas variasi latihan rondos 4 on 2 plus 2 zona play dan passing games 4 on 4 plus 2 terhadap keterampilan passing dan stopping pemain U-10 SSB Taliwang Maras. Masalah penelitian berangkat dari rendahnya kualitas passing-stopping pemain usia dini yang terlihat dari penggunaan latihan yang masih monoton, kurang berbasis situasi permainan, dan belum memberi tekanan pengambilan keputusan yang cukup. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen two group pretest-posttest. Sampel berjumlah 20 pemain U-10 yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 pemain kelompok rondos dan 10 pemain kelompok passing games. Instrumen yang digunakan adalah tes sepak tahan bola selama 30 detik. Perlakuan diberikan selama enam minggu melalui 18 pertemuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan bahwa kelompok rondos meningkat dari rerata 5,60 menjadi 7,60, dengan selisih 2,00 poin, $t(9) = 9,487$, $p < 0,001$, dan effect size $d_z = 3,00$. Kelompok passing games meningkat dari rerata 5,60 menjadi 7,50, dengan selisih 1,90 poin, $t(9) = 10,585$, $p < 0,001$, dan effect size $d_z = 3,35$. Perbandingan peningkatan menunjukkan rondos sedikit lebih unggul secara praktis karena menghasilkan rerata post-test dan kenaikan absolut yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa latihan berbasis permainan, terutama rondos dengan superioritas numerik dan perpindahan zona, efektif untuk memperbaiki akurasi operan, kontrol bola pertama, dukungan ruang, orientasi tubuh, dan keputusan sederhana pada pemain usia dini.

Kata Kunci: Rondos; Passing Games; Passing; Stopping; Sepak Bola Usia Dini.

PENDAHULUAN

Sepak bola usia dini tidak cukup dipahami sebagai proses mengenalkan anak pada permainan beregu, tetapi sebagai fase fundamental untuk membangun literasi gerak, kebiasaan teknik dasar, kemampuan mengambil keputusan, serta pemahaman ruang yang kelak menentukan kesiapan pemain memasuki jenjang latihan yang lebih kompleks. Pada kelompok U-10, proses pembinaan harus menempatkan keterampilan passing dan stopping sebagai kompetensi inti, sebab kedua teknik tersebut menjadi penghubung antara penguasaan bola individual dan keberhasilan kerja sama tim. Passing memungkinkan bola dipindahkan dari satu pemain ke pemain lain secara cepat, sedangkan stopping atau kontrol bola pertama menentukan apakah pemain dapat melanjutkan permainan dengan aman, mengubah arah serangan, atau mempertahankan penguasaan bola di bawah tekanan. Apabila pemain belum mampu melakukan passing yang akurat dan stopping yang stabil, alur permainan menjadi mudah terputus, ritme tim menurun, dan peluang untuk membangun serangan tidak berkembang secara efektif.

Konteks penelitian ini berada pada SSB Taliwang Maras, salah satu sekolah sepak bola di Sumbawa Barat yang membina pemain usia dini. Masalah utama yang ditemukan adalah pemain U-10 masih lemah dalam keterampilan passing dan stopping karena pola latihan cenderung monoton dan konvensional. Latihan yang terlalu repetitif tanpa variasi permainan memang dapat memberi pengulangan teknik, tetapi sering gagal menciptakan hubungan antara teknik, persepsi, dan

keputusan. Pemain mungkin mampu mengoper bola pada situasi tanpa lawan, tetapi mengalami kesulitan ketika harus mengontrol bola sambil membaca posisi teman, lawan, dan ruang kosong. Pada usia dini, kondisi ini perlu ditangani melalui bentuk latihan yang tetap sederhana, menyenangkan, dan sesuai karakter perkembangan anak, namun cukup kaya untuk menghadirkan tekanan permainan nyata.

Literatur kepelatihan sepak bola modern menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan seperti small-sided games, rondos, dan passing games dapat menjadi solusi untuk menggabungkan latihan teknik dengan konteks taktik. Small-sided games memperkecil jumlah pemain, ukuran lapangan, atau aturan permainan sehingga pemain memperoleh lebih banyak sentuhan bola dan lebih sering menghadapi situasi mengambil keputusan (Clemente et al., 2021; Fernández-Espínola et al., 2020). Rondo merupakan bentuk latihan penguasaan bola yang menciptakan superioritas numerik bagi tim penguasa bola, sehingga pemain dituntut memainkan operan pendek, membuka garis passing, berorientasi sebelum menerima bola, dan mengontrol bola dengan sentuhan awal yang efisien (Borges et al., 2022; Clemente & Sarmiento, 2020). Passing games, di sisi lain, menyediakan situasi permainan yang lebih terbuka dan menyerupai pertandingan kecil, sehingga pemain berlatih mengoper, bergerak mendukung, dan mempertahankan bola dalam interaksi antarpemain yang dinamis.

Namun, solusi dalam literatur belum sepenuhnya menjawab kebutuhan praktis pembinaan di tingkat sekolah sepak bola lokal. Banyak penelitian membahas small-sided games secara umum, sementara kajian yang membandingkan secara langsung variasi rondos 4 on 2 plus 2 zona play dan passing games 4 on 4 plus 2 pada pemain U-10 masih terbatas. Selain itu, sebagian besar pembahasan lebih menekankan respons fisik atau taktik, sedangkan keterampilan gabungan passing-stopping sebagai indikator teknik dasar usia dini belum selalu menjadi fokus utama. Kesenjangan ini penting karena pelatih usia dini membutuhkan bukti yang lebih operasional: bentuk latihan mana yang lebih mudah diterapkan, memberi peningkatan terukur, dan sesuai dengan kebutuhan anak yang masih berada pada fase penguasaan teknik dasar.

Rondos 4 on 2 plus 2 zona play menawarkan karakteristik yang spesifik. Pemain penguasa bola berada dalam kondisi unggul jumlah sehingga peluang keberhasilan passing lebih besar, tetapi tetap mendapat tekanan dari pemain bertahan. Struktur zona menuntut pemain tidak hanya mengoper bola, tetapi juga memahami kapan bola harus dipindahkan ke area lain. Dengan demikian, latihan ini menstimulasi akurasi passing, kontrol bola pertama, kecepatan orientasi, dan kemampuan menemukan ruang. Passing games 4 on 4 plus 2 juga relevan karena menghadirkan format permainan kecil dengan pemain netral yang membantu tim penguasa bola. Bentuk ini memungkinkan pemain merasakan transisi menyerang-bertahan, tekanan lawan, dan variasi arah operan. Kedua latihan memiliki dasar teoretis yang kuat, tetapi perbedaan struktur tugas dapat menghasilkan adaptasi yang berbeda.

Berdasarkan konteks, masalah, solusi literatur, dan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas variasi latihan rondos 4 on 2 plus 2 zona play dan passing games 4 on 4 plus 2 terhadap keterampilan passing dan stopping pemain U-10 SSB Taliwang Maras tahun 2024 serta menentukan bentuk latihan yang lebih efektif. Novelty penelitian ini terletak pada pemfokusan dua model latihan berbasis permainan yang diterapkan pada pemain U-10 dalam konteks sekolah sepak bola lokal dengan indikator gabungan passing-stopping. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain U-10, program latihan enam minggu, instrumen tes sepak tahan bola 30 detik, dan analisis peningkatan pre-test ke post-test pada masing-masing kelompok. Dengan demikian,

penelitian ini diharapkan memberi kontribusi empiris bagi pelatih sepak bola usia dini dalam merancang latihan teknik yang variatif, kontekstual, dan berbasis bukti.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen two group pretest-posttest design. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan mengetahui perubahan keterampilan passing dan stopping sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada dua kelompok latihan yang berbeda. Kelompok pertama memperoleh latihan rondos 4 on 2 plus 2 zona play, sedangkan kelompok kedua memperoleh latihan passing games 4 on 4 plus 2. Masing-masing kelompok diukur pada tahap awal melalui pre-test, kemudian mengikuti program latihan selama enam minggu, dan diukur kembali melalui post-test. Dengan desain ini, efektivitas perlakuan dapat dilihat dari perbedaan skor pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok serta perbandingan rerata hasil akhir antarkelompok.

Subjek dan Prosedur Penelitian

Partisipan penelitian adalah pemain U-10 SSB Taliwang Maras tahun 2024 yang aktif mengikuti latihan. Sampel berjumlah 20 pemain dan dibagi menjadi dua kelompok: 10 pemain kelompok rondos dan 10 pemain kelompok passing games. Kelompok rondos terdiri atas Imam, Yuda, Alvaro, Abian, Athar, Deka, Rama, Maulana Arafah, M. Aimar, dan Mahesa. Kelompok passing games terdiri atas Khafi, Galang, Adrian, Albi, Reza, Dafa, Rizki, Rifki, Baim, dan Iit. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan pertimbangan bahwa pemain berada pada kelompok usia yang sama, aktif mengikuti program latihan, serta sesuai dengan kebutuhan penelitian. Pembagian kelompok dilakukan untuk memastikan kedua variasi latihan dapat diamati secara terpisah.

Prosedur penelitian terdiri atas tahap persiapan, pre-test, pemberian treatment, post-test, dan pengolahan data. Tahap persiapan meliputi pengurusan izin penelitian, koordinasi dengan pengurus dan pelatih SSB, penyiapan alat tes, lapangan, bola, stopwatch, papan/bangku sasaran, dan formulir pencatatan. Pre-test dilakukan pada awal program untuk memperoleh skor dasar keterampilan passing stopping. Treatment dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu. Program berlangsung dari 2 April sampai 26 Mei 2024. Jumlah pertemuan latihan adalah 18 kali, dengan struktur latihan yang meningkat secara bertahap berdasarkan prinsip overload. Post-test dilakukan setelah seluruh perlakuan selesai untuk mengetahui perubahan skor keterampilan pemain.

Latihan rondos 4 on 2 plus 2 zona play dilaksanakan dengan prinsip penguasaan bola dalam superioritas numerik. Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan bola melalui rangkaian operan pendek, sedangkan pemain bertahan berusaha merebut bola. Adanya zona play memberi tuntutan tambahan berupa perpindahan bola dari satu area ke area lain, sehingga pemain berlatih mengamati ruang, menentukan arah passing, dan menerima bola dengan posisi tubuh yang siap. Latihan passing games 4 on 4 plus 2 dilaksanakan dalam format permainan kecil dengan dua pemain netral. Bentuk ini menuntut pemain melakukan passing dan stopping dalam kondisi lebih terbuka, menghadapi tekanan lawan, serta bekerja sama untuk mempertahankan penguasaan bola.

Instrumen

Instrumen penelitian adalah tes passing dan stopping atau tes sepak tahan bola selama 30 detik. Alat yang digunakan meliputi dua bola, stopwatch, papan atau bangku sasaran, kapur, dan area

tes. Testee berdiri di belakang garis tembak yang berjarak empat meter dari sasaran. Pada aba-aba mulai, pemain menendang bola ke sasaran, menahan pantulan bola di belakang garis tembak, kemudian menendang kembali dengan kaki yang berbeda. Kegiatan dilakukan bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 detik. Skor diperoleh dari jumlah kegiatan menendang dan menahan bola yang dilakukan secara sah. Gerakan dinyatakan gagal apabila pemain menahan atau menendang bola di depan garis, atau hanya menggunakan satu kaki sepanjang tes.

Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung jumlah skor, rerata, standar deviasi, peningkatan absolut, dan persentase peningkatan. Uji hipotesis menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok dengan taraf signifikansi 0,05. Selain itu, penelitian ini menambahkan ukuran efek Cohen's d_z untuk memperjelas makna praktis dari peningkatan yang terjadi. Interpretasi efektivitas tidak hanya didasarkan pada signifikansi statistik, tetapi juga pada besar peningkatan rerata, effect size, dan kesesuaian karakter latihan dengan kebutuhan pembinaan pemain usia dini.

HASIL

Hasil penelitian disajikan secara sistematis berdasarkan data pre-test dan post-test pada dua kelompok latihan. Penyajian hasil memuat data mentah ringkas, statistik deskriptif, hasil uji signifikansi, ukuran efek, gambar perbandingan rerata, dan interpretasi ilmiah yang relevan untuk publikasi.

Tabel 1. Data Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Latihan Rondos 4 On 2 Plus 2 Zona Play

Pre-test	Post-test	Selisih
7	10	3
6	8	2
7	9	2
5	8	3
6	8	2
5	6	1
5	7	2
4	6	2
6	7	1
5	7	2

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh pemain pada kelompok rondos mengalami peningkatan skor. Rerata pre-test adalah 5,60 dan meningkat menjadi 7,60 pada post-test. Selisih rerata sebesar 2,00 poin menunjukkan bahwa latihan rondos memberikan peningkatan keterampilan passing-stopping sebesar 35,71%.

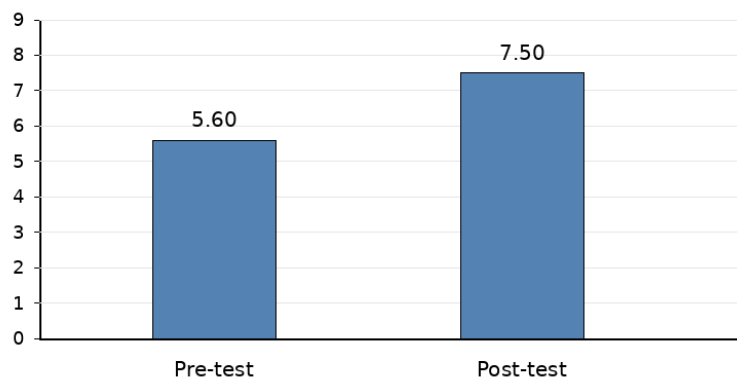


Gambar 1. Perbandingan rerata pre-test dan post-test kelompok rondos

Tabel 2. Data pre-test dan post-test kelompok latihan passing games 4 on 4 plus 2

Pre-test	Post-test	Selisih
7	9	2
5	8	3
6	7	1
6	8	2
5	7	2
5	7	2
6	7	1
5	7	2
5	7	2
6	8	2

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh pemain pada kelompok passing games juga mengalami peningkatan skor. Rerata pre-test adalah 5,60 dan meningkat menjadi 7,50 pada post-test. Selisih rerata sebesar 1,90 poin menunjukkan peningkatan keterampilan sebesar 33,93%.



Gambar 2. Perbandingan Rerata Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Passing Games

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan peningkatan signifikan terhadap keterampilan passing dan stopping. Kelompok rondos memperoleh $t(9)=9,487$ dengan $p<0,001$, sedangkan kelompok passing games memperoleh $t(9)=10,585$ dengan $p<0,001$. Nilai effect size kedua kelompok termasuk sangat besar, yang berarti peningkatan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis bagi pembinaan pemain usia dini. Jika dilihat dari efektivitas komparatif, kelompok rondos menunjukkan rerata post-test yang sedikit lebih tinggi (7,60) dibandingkan kelompok passing games (7,50), serta peningkatan absolut yang sedikit lebih besar (2,00 berbanding 1,90). Dengan demikian, kedua latihan efektif, tetapi rondos

4 on 2 plus 2 zona play dapat diposisikan sebagai alternatif yang sedikit lebih unggul untuk mengembangkan keterampilan passing-stopping pada pemain U-10 dalam konteks penelitian ini. Keunggulan tersebut kemungkinan muncul karena struktur rondos memberi pengulangan passing yang lebih padat, tuntutan kontrol bola cepat, dan dukungan ruang yang lebih jelas dalam situasi superioritas numerik.

Tabel 3. Ringkasan Statistik Deskriptif Dan Inferensial

Kelompok	Mean Pre	SD Pre	Mean Post	SD Post	Selisih	% Naik	t	df	p	dz
Rondos 4 on 2 plus 2	5.60	0.97	7.60	1.26	2.00	35.71%	9.487	9	<0.001	3.00
Passing games 4 on 4 plus 2	5.60	0.70	7.50	0.71	1.90	33.93%	10.585	9	<0.001	3.35

PEMBAHASAN

Peningkatan pada kelompok rondos dan passing games menunjukkan bahwa keterampilan passing-stopping pemain U-10 lebih mudah berkembang ketika latihan tidak hanya berupa pengulangan teknik secara terpisah, tetapi dikemas dalam situasi permainan yang menuntut interaksi, orientasi, dan keputusan. Pada kelompok rondos, peningkatan rerata dari 5,60 menjadi 7,60 memperlihatkan bahwa pemain semakin mampu melakukan operan dan kontrol bola secara berulang dalam batas waktu tertentu. Rondo menciptakan lingkungan latihan yang padat sentuhan, karena pemain yang menguasai bola harus terus mencari opsi passing, membuka sudut dukungan, dan menerima bola dengan kontrol pertama yang efisien. Superioritas numerik 4 lawan 2 membuat anak memperoleh peluang sukses lebih tinggi dibandingkan situasi seimbang, namun tetap cukup menantang karena ada dua pemain bertahan yang memberi tekanan. Kombinasi keberhasilan dan tekanan inilah yang menjadikan tugas rondos sesuai bagi kelompok U-10.

Pada kelompok passing games, peningkatan rerata dari 5,60 menjadi 7,50 juga menunjukkan bahwa bentuk permainan kecil efektif memperbaiki kualitas passing stopping. Passing games 4 on 4 plus 2 memberi pengalaman yang lebih terbuka dan menyerupai permainan sebenarnya. Pemain tidak hanya mengoper dan menahan bola, tetapi juga bergerak mencari ruang, membaca posisi pemain netral, serta menjaga penguasaan bola dari tekanan lawan. Kenaikan skor yang signifikan menunjukkan bahwa pengalaman bermain dalam format kecil mampu memperkuat hubungan antara teknik dan situasi permainan. Namun, peningkatan absolut kelompok passing games sedikit lebih rendah daripada rondos. Hal ini dapat dijelaskan karena passing games memiliki kompleksitas yang lebih tinggi: jumlah pemain lebih banyak, area permainan lebih dinamis, dan tekanan lawan lebih bervariasi. Pada anak U-10 yang masih berada pada tahap penguasaan teknik dasar, kompleksitas tersebut dapat membuat pengulangan teknik menjadi tidak sepadat rondos.

Literatur small-sided games menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan efektif meningkatkan eksekusi teknik dan perilaku taktis pemain muda karena tugas latihan mempertahankan prinsip dasar permainan, yaitu persepsi, keputusan, dan aksi (Clemente et al., 2021). Fernández-Espínola et al. (2020) juga menegaskan bahwa small-sided games dapat menjadi sumber metodologis dalam pengajaran olahraga beregu karena mampu memfasilitasi pembelajaran teknik dalam konteks taktis. Temuan penelitian ini sejalan dengan pandangan tersebut karena kedua variasi latihan menghasilkan peningkatan signifikan. Dukungan lain muncul dari studi tentang perilaku taktis

pemain muda yang menunjukkan bahwa format permainan kecil memperbanyak keterlibatan dengan bola, transisi, dan sirkulasi bola (Silvino et al., 2024). Dalam konteks U-10, peningkatan passing-stopping dapat dipahami sebagai hasil dari meningkatnya frekuensi interaksi bola dan kebutuhan untuk membuat keputusan sederhana secara cepat.

Meskipun demikian, terdapat potensi kontradiksi dengan sebagian studi yang menempatkan small-sided games atau passing games sebagai bentuk yang lebih unggul dibanding rondos karena lebih menyerupai pertandingan sebenarnya. Pada penelitian ini, rondos sedikit lebih efektif dibandingkan passing games berdasarkan rerata post-test dan kenaikan absolut. Perbedaan ini tidak harus dipandang sebagai pertentangan mutlak, melainkan sebagai akibat dari perbedaan tujuan latihan, usia pemain, indikator pengukuran, dan tingkat kompleksitas tugas. Passing games mungkin lebih unggul untuk mengembangkan aspek taktis yang lebih luas, transisi, atau pengambilan keputusan dalam permainan terbuka. Namun, untuk indikator tes sepak tahan bola yang menekankan kemampuan mengoper dan menahan bola secara berulang dalam durasi 30 detik, rondos berpotensi memberi transfer yang lebih langsung karena latihan ini memang menekankan operan pendek, kontrol cepat, dan dukungan ruang yang berulang.

Dalam pendekatan constraints-led, kemampuan pemain berkembang melalui interaksi antara batasan individu, lingkungan, dan tugas. Rondo memodifikasi batasan tugas melalui jumlah pemain, zona, target penguasaan bola, dan tekanan lawan. Modifikasi tersebut mengarahkan anak untuk menemukan solusi gerak: membuka sudut passing, menyesuaikan posisi tubuh, menggunakan sentuhan pertama, dan memilih arah operan. Passing games juga memodifikasi batasan tugas melalui permainan seimbang dengan pemain netral, sehingga pemain belajar mempertahankan bola dalam konteks yang lebih menyerupai pertandingan. Dengan demikian, peningkatan bukan sekadar hasil pengulangan mekanis, melainkan hasil adaptasi pemain terhadap masalah permainan yang terus muncul selama latihan.

Dari perspektif pembelajaran motorik, keterampilan passing dan stopping termasuk keterampilan terbuka karena pelaksanaannya sangat dipengaruhi oleh posisi lawan, teman, arah bola, kecepatan bola, dan ruang yang tersedia. Latihan yang terlalu tertutup dapat memperbaiki pola gerak dasar, tetapi kurang memberi stimulus perseptual. Sebaliknya, rondos dan passing games menyediakan latihan terbuka dalam skala yang masih terkendali. Anak berlatih teknik sambil memproses informasi visual, mengantisipasi gerak lawan, dan menyesuaikan tindakan dengan situasi. Hal ini menjelaskan mengapa kedua kelompok mengalami peningkatan besar. Nilai effect size yang sangat tinggi mengindikasikan bahwa program enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu cukup kuat untuk menimbulkan adaptasi teknik pada kelompok usia dini, terutama ketika latihan dilakukan secara sistematis, berulang, progresif, dan menyenangkan.

Pelatih dapat menggunakan rondos 4 on 2 plus 2 zona play sebagai menu utama untuk memperkuat dasar passing-stopping, terutama pada fase awal latihan atau ketika pemain masih membutuhkan banyak sentuhan bola. Rondo dapat dimodifikasi dengan membatasi jumlah sentuhan, memperkecil atau memperbesar area, mengubah jumlah pemain bertahan, atau memberi target perpindahan zona. Modifikasi tersebut memungkinkan pelatih menaikkan atau menurunkan tingkat kesulitan sesuai kemampuan pemain. Passing games 4 on 4 plus 2 dapat digunakan setelah pemain memiliki kontrol dasar yang lebih baik, karena latihan ini lebih cocok untuk menghubungkan teknik dengan dinamika permainan yang lebih luas. Dengan urutan demikian, pelatih dapat membangun progresi dari penguasaan bola yang terkendali menuju permainan kecil yang lebih kompleks.

Bagi pembinaan usia dini, temuan ini juga menyarankan agar latihan teknik tidak disajikan secara monoton. Anak U-10 membutuhkan latihan yang menyenangkan, menantang, dan memberi keberhasilan berulang. Rondo dan passing games memenuhi kebutuhan tersebut karena keduanya berbasis permainan, melibatkan kompetisi kecil, dan memberi umpan balik langsung dari keberhasilan atau kegagalan operan. Namun, pelatih tetap perlu memperhatikan keamanan, durasi, intensitas, dan kualitas instruksi. Pada usia dini, target utama bukan hanya meningkatkan skor tes, tetapi membangun kebiasaan bermain yang benar: melihat sebelum menerima bola, membuka badan, menggunakan kaki kanan dan kiri, mengoper ke kaki teman yang tepat, serta menahan bola agar siap dimainkan kembali. Dengan demikian, penerapan hasil penelitian ini sebaiknya diarahkan pada pembinaan jangka panjang, bukan sekadar pencapaian skor sesaat.

Secara akademik, penelitian ini memperkuat posisi latihan berbasis permainan sebagai strategi efektif dalam pembelajaran teknik sepak bola usia dini. Kontribusi utamanya adalah menunjukkan bahwa dua bentuk latihan yang sama-sama berbasis permainan dapat menghasilkan peningkatan signifikan, tetapi memiliki karakter efektivitas yang sedikit berbeda. Rondo lebih spesifik untuk padat sentuhan dan kontrol passing-stopping, sedangkan passing games lebih kontekstual untuk penguasaan bola dalam permainan kecil. Penelitian lanjutan perlu melibatkan sampel lebih besar, kelompok kontrol, randomisasi yang lebih ketat, pengukuran retensi, serta indikator tambahan seperti akurasi passing dalam permainan, orientasi tubuh, kemampuan scanning, dan kualitas pengambilan keputusan. Dengan demikian, hasil penelitian dapat diperluas dari sekadar peningkatan tes teknik menuju pemahaman yang lebih lengkap tentang perkembangan performa sepak bola anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa variasi latihan rondos 4 on 2 plus 2 zona play dan passing games 4 on 4 plus 2 efektif meningkatkan keterampilan passing dan stopping pemain U-10 SSB Taliwang Maras tahun 2024. Kedua kelompok menunjukkan peningkatan rerata dari pre-test ke post-test dan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kelompok rondos meningkat dari rerata 5,60 menjadi 7,60, sedangkan kelompok passing games meningkat dari rerata 5,60 menjadi 7,50. Secara praktis, kedua bentuk latihan dapat digunakan dalam pembinaan sepak bola usia dini karena sama-sama menggabungkan pengulangan teknik dengan konteks permainan. Namun, rondos 4 on 2 plus 2 zona play menunjukkan efektivitas yang sedikit lebih tinggi berdasarkan rerata post-test dan kenaikan absolut. Keunggulan ini menunjukkan bahwa struktur superioritas numerik, tekanan lawan yang terkendali, serta perpindahan zona dapat membantu pemain usia dini memperoleh lebih banyak kesempatan untuk mengoper, menerima, mengontrol, dan mempertahankan bola.

REKOMENDASI

Pelatih SSB disarankan memasukkan rondos dan passing games secara sistematis dalam program latihan mingguan. Rondo dapat digunakan untuk memperkuat akurasi operan pendek, kontrol sentuhan pertama, orientasi tubuh, dan kemampuan mencari ruang dukungan. Passing games dapat digunakan untuk menghubungkan teknik tersebut dengan situasi permainan yang lebih terbuka dan kompetitif. Pengurus SSB perlu mendukung penerapan latihan dengan menyediakan bola, marker, cone, rompi, dan area latihan yang memadai agar variasi latihan dapat berlangsung efektif. Pemain dianjurkan mengikuti latihan secara konsisten, berani menggunakan kedua kaki, dan membiasakan diri melihat situasi sebelum menerima bola. Penelitian berikutnya disarankan

menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta instrumen tambahan yang mengukur kualitas keputusan, akurasi passing dalam permainan, retensi keterampilan, dan transfer hasil latihan ke pertandingan sebenarnya.

REFERENSI

- Afonso, J., Clemente, F. M., Ribeiro, J., Ferreira, M., Fernandes, R. J., & Silva, A. F. (2020). The effects of small-sided games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons & Fractals*, 134, 109710. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Borges, P. H., da Costa, J. C., Ramos-Silva, L. F., Praça, G. M., & Ronque, E. R. V. (2022). Combined effect of game position and body size on network-based centrality measures performed by young soccer players in small-sided games. *Frontiers in Psychology*, 13, 873518. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873518>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100-119. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.93014>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Custódio, I. J. O., dos Santos, R., Ildefonso, R. O., Andrade, A., Diniz, R., Peixoto, G., Bredt, S., Praça, G. M., & Chagas, M. H. (2022). Effect of small-sided games with and without the offside rule on young soccer players: Reliability of physiological demands. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10544. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710544>
- Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- González-Rodenas, J., Ferrandis, J., Carril Valdó, J., Claver-Rabaz, F., Ballester, R., & Gil-Arias, A. (2024). Effects of different tactical formations on positional team behaviors during small sided games in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 97, 237-247. <https://doi.org/10.5114/jhk/194071>
- Kunrath, C. A., Nakamura, F. Y., Roca, A., Tessitore, A., & Teoldo da Costa, I. (2020). How does mental fatigue affect soccer performance during small-sided games? A cognitive, tactical and physical approach. *Journal of Sports Sciences*, 38(15), 1818-1828. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1756681>
- Nayıroğlu, S., Yılmaz, A. K., Silva, A. F., Silva, R., Nobari, H., & Clemente, F. M. (2022). Effects of small-sided games and running-based high-intensity interval training on body composition and physical fitness in under-19 female soccer players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 119. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00516-z>
- Silvino, M. P. F., Sarmiento, H., & Teoldo, I. (2024). Comparing the tactical behavior of young soccer players in full- and small-sided games. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95(4), 983-992. <https://doi.org/10.1080/02701367.2024.2357661>
- Sørensen, A., Dalen, T., & Løgestad, P. (2024). Effects of a short-term soccer training intervention on skill course performance in youth players: A randomized study. *Sports*, 12(12), 345. <https://doi.org/10.3390/sports12120345>
- Trecroci, A., Boccolini, G., Duca, M., Formenti, D., & Alberti, G. (2020). Mental fatigue impairs physical activity, technical and decision-making performance during small-sided games. *PLOS ONE*, 15(9), e0238461. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238461>

- Soylu, Y., Ramazanoglu, F., Arslan, E., & Clemente, F. M. (2022). Effects of mental fatigue on the psychophysiological responses, kinematic profiles, and technical performance in different small-sided soccer games. *Biology of Sport*, 39(4), 965-972. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.110746>
- Hůlka, K., & Strniště, M. (2021). Fitness improvements of young soccer players after high volume or small sided games interventions. *Biology of Sport*, 38(4), 573-578. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.100361>
- Pop, R. M., Grosu, V. T., Grosu, E. F., Zadic, A., Măță, L., & Dobrescu, T. (2022). The effects of small-sided games and behavioral interventions on the physical and motivational outcomes of youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14141. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114141>
- Firmana, I., Subarjah, H., Mahendra, A., Nuryadi, N., & Sofyan, D. (2023). Improving football playing skills through teaching games for understanding: A small-sided games approach. *Journal Sport Area*, 8(2). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12508](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12508)
- Putri, R. R., Syafaruddin, S., Aryanti, S., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). The effectiveness of small-sided games training on the passing accuracy of young soccer players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 401-414. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i3.21047
- Praniata, A. R., Kridasuwarsa, B., & Puspitorini, W. (2019). Model latihan passing futsal berbasis small sided games untuk siswa sekolah menengah atas. *Journal Sport Area*, 4(1). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2364](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2364)
- Klingner, F. C., Huijgen, B. C. H., den Hartigh, R. J. R., & Kempe, M. (2022). Technical-tactical skill assessments in small-sided soccer games: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4). <https://doi.org/10.1177/17479541211049532>
- Teoldo da Costa, I., & Silvino, M. P. F. (2022). Analysis of tactical behavior in full- and small-sided games: Comparing professional and youth academy athletes to enhance player development in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(1). <https://doi.org/10.1177/17479541221074992>
- Al Fian, M. I., Sudarmono, M., Annas, M., & Abdulaziz, M. F. (2024). Pengaruh small sided games dan rondo terhadap kemampuan passing futsal MAN Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2). <https://doi.org/10.15294/inapes.v5i2.9598>
- Nasihin, M. R. K., Karyono, T. H., & Munir, A. (2024). The influence of small sided games training method: Passing amateur athletes football players. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 7(9). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v7-i09-03>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Castillo, D., Raya-González, J., Silva, A. F., Afonso, J., Sarmiento, H., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of mental fatigue in total running distance and tactical behavior during small-sided games: A systematic review with a meta-analysis in youth and young adult soccer players. *Frontiers in Psychology*, 12, 656445. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.656445>
- Praça, G. M., Bredt, S. G. T., & Chagas, M. H. (2022). Small-sided soccer games as representative learning tasks for youth players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10544. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710544>
- Arslan, E., Kilit, B., Clemente, F. M., Murawska-Ciałowicz, E., Soyulu, Y., Sogut, M., Akca, F., Gokkaya, M., & Silva, A. F. (2022). Effects of small-sided games training versus high-intensity interval training approaches in young basketball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2931. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052931>
- Bonney, N., Ball, K., Berry, J., & Larkin, P. (2020). Effects of manipulating player numbers on technical and physical performances participating in an Australian football small-sided game. *Journal of Sports Sciences*, 38(21), 2430-2436. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1787697>

- Santos, F. J., Figueiredo, T., Ferreira, C., & Espada, M. (2022). Physiological and physical effects associated with task constraints, pitch size, and floater player participation in U-12 1 × 1 soccer small-sided games. *Human Movement*, 23(4), 54-62. <https://doi.org/10.5114/hm.2022.108316>
- Gantois, P., Piqueras-Sanchiz, F., Cid, M. J. F. A., Pino-Ortega, J., Castillo, D., & Nakamura, F. Y. (2022). The effects of different small-sided games configurations on heart rate, rating of perceived exertion, and running demands in professional soccer players. *European Journal of Sport Science*, 22(11), 1660-1668. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1973565>
- Nobari, H., Silva, A. F., Clemente, F. M., & Siahkoughian, M. (2021). Quantification of training and match load in soccer: A systematic review. *Biology of Sport*, 38(3), 477-495. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.101602>
- Raya-González, J., Castillo, D., & Clemente, F. M. (2020). Injury prevention of hamstring injuries through exercise interventions in soccer players: A systematic review. *Biology of Sport*, 38(1), 45-56. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.97039>