

Pengaruh Metode Latihan Kucing-Kucingan terhadap Akurasi Passing Kaki Bagian dalam Pemain Sepak Bola UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung

Rizki Khoirul Yakin¹, Mukhtar Ridwan², Sul Abidin³, Mochamad Derry Prasaja⁴
Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, Indonesia

rizkikhairulyakin41@gmail.com¹, mukhtaridwanunj@gmail.com², sulabidinzamrah20l@gmail.com³,
derryprasaja@usbr.ac.id⁴

Kata Kunci:

Metode Kucing-kucingan,
Akurasi Passing,
Permainan Sepak Bola

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui metode Latihan Metode Latihan Kucing – Kucingan Terhadap Akurasi Passing Kaki Bagian Dalam Kearah Gawang Pada Permainan Sepak bola UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Maka diadakan suatu penelitian, sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut Pengaruh Latihan Metode Latihan Kucing – Kucingan dilakukan terhadap mahasiswa tersebut melalui tes Akurasi Passing Kaki Bagian Dalam akan diketahui Pengaruh Latihan Metode Latihan Kucing – Kucingan Terhadap Akurasi Passing Kaki Bagian Dalam Kearah Gawang Pada Permainan Sepak bola UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Sampel 20 mahasiswa, analisis paired sampel t-test menunjukan $p < 0.05$ sehingga latihan berpengaruh

Keyword:

The Cat-Cat Method,
Passing Accuracy,
Football Game

Abstract

This study aimed to determine the effect of the cat-and-mouse (rondo) training method on the accuracy of inside-foot passing toward the goal among members of the Football Student Activity Unit (UKM) at Setia Budhi University, Rangkasbitung. The study was conducted to examine whether the implementation of the cat-and-mouse training method could improve the accuracy of inside-foot passing. A quantitative approach was employed using a one-group pretest–posttest experimental design. The sample consisted of 20 students who were selected as research participants. Data were collected using an inside-foot passing accuracy test administered before and after the training program. The data were analyzed using a paired-samples t-test. The results showed a significance value of $p < 0.05$, indicating that the cat-and-mouse training method had a significant positive effect on improving the accuracy of inside-foot passing toward the goal among members of the Football Student Activity Unit at Setia Budhi University, Rangkasbitung.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan dimainkan oleh berbagai kalangan usia. Menurut Joseph A. Luxbacher (2021), sepak bola adalah permainan beregu yang menuntut kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, dan mental yang baik agar pemain mampu menampilkan performa optimal selama pertandingan. Keberhasilan suatu tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu pemain, tetapi juga oleh kerja sama tim yang dibangun melalui penguasaan teknik dasar secara baik dan benar. Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan sepak bola adalah passing. Menurut Danny Mielke (2021), passing merupakan keterampilan dasar yang berfungsi untuk memindahkan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya secara cepat, tepat, dan terarah. Passing yang akurat menjadi dasar dalam membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, serta menciptakan peluang mencetak gol. Oleh karena itu, kemampuan passing harus dikuasai oleh setiap pemain melalui latihan yang terprogram dan berkesinambungan.

Menurut Tudor O. Bompa dan Carlo Buzzichelli (2021), peningkatan keterampilan olahraga hanya dapat dicapai melalui program latihan yang sistematis, progresif, dan berkesinambungan sesuai prinsip-prinsip latihan. Program latihan yang baik harus mampu memberikan stimulus yang sesuai dengan kebutuhan atlet sehingga terjadi adaptasi fisiologis maupun peningkatan keterampilan teknik secara optimal. Salah satu bentuk latihan yang banyak digunakan dalam pembinaan sepak bola modern adalah latihan kucing-kucingan (*rondo training*). Menurut Ray Power (2021), latihan rondo merupakan metode latihan berbasis permainan kecil (*small-sided game*) yang dirancang untuk meningkatkan kualitas passing, kontrol bola, pengambilan keputusan (*decision making*), serta kemampuan mempertahankan penguasaan bola di bawah tekanan lawan. Latihan ini

menempatkan pemain dalam situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sehingga proses pembelajaran teknik menjadi lebih efektif.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Ian Jeffreys (2022) yang menyatakan bahwa latihan berbasis permainan (*game-based training*) mampu meningkatkan koordinasi, kecepatan berpikir, kemampuan teknik, serta kemampuan mengambil keputusan secara bersamaan karena pemain berlatih dalam situasi yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Berdasarkan hasil observasi awal pada anggota UKM Sepak Bola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, masih ditemukan beberapa pemain yang mengalami kesulitan melakukan passing menggunakan kaki bagian dalam secara akurat, terutama ketika mendapatkan tekanan dari lawan. Kesalahan arah operan, kurang tepatnya kekuatan tendangan, serta rendahnya konsentrasi menjadi beberapa faktor yang menyebabkan efektivitas permainan tim menurun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan passing pemain.

Hasil penelitian R. T. Owen dkk. (2021) menunjukkan bahwa latihan rondo mampu meningkatkan akurasi passing, penguasaan bola, dan kemampuan mengambil keputusan pemain sepak bola secara signifikan. Penelitian lain oleh Ric A. Lovell dkk. (2022) juga menjelaskan bahwa latihan berbasis *small-sided games* memberikan peningkatan yang lebih baik terhadap keterampilan teknik dibandingkan latihan teknik konvensional karena pemain selalu berinteraksi dengan situasi permainan nyata. Di Indonesia, penelitian oleh Muhammad Agusta dan Agus Mahendra (2023) menunjukkan bahwa metode latihan rondo memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepak bola usia remaja. Penelitian tersebut membuktikan bahwa semakin sering pemain berlatih dalam situasi permainan yang dinamis, semakin baik pula kemampuan passing yang dimilikinya. Meskipun demikian, masih terdapat **kesenjangan penelitian** Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada pemain sekolah sepak bola atau atlet usia muda, sedangkan penelitian mengenai pengaruh latihan kucing-kucingan terhadap akurasi passing kaki bagian dalam pada mahasiswa yang tergabung dalam UKM sepak bola di perguruan tinggi masih sangat terbatas. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji peningkatan kemampuan passing secara umum tanpa mengkaji secara khusus akurasi passing menggunakan kaki bagian dalam ke arah sasaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan kucing-kucingan terhadap akurasi passing kaki bagian dalam pada anggota UKM Sepak Bola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan metode latihan sepak bola, khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik passing melalui pendekatan latihan berbasis permainan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah One-Group Pretest–Posttest Design, yaitu penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui pengaruh metode latihan kucing-kucingan terhadap akurasi passing kaki bagian dalam. Menurut Sugiyono (2022), desain One-Group Pretest–Posttest Design digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung yang berjumlah 20 mahasiswa. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes akurasi passing kaki bagian dalam yang bertujuan mengukur ketepatan pemain dalam mengoper bola menuju sasaran. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Skor diperoleh berdasarkan jumlah passing yang berhasil mengenai sasaran sesuai dengan pedoman penilaian yang telah ditetapkan. Perlakuan yang diberikan berupa metode latihan kucing-kucingan (rondo training) selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi dua kali latihan setiap minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama ± 90 menit yang terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Latihan dilaksanakan dalam bentuk permainan 4 vs 1, 5 vs 2, 6 vs 2 dengan tujuan meningkatkan akurasi passing, kontrol bola, kemampuan mengambil keputusan, serta kerja sama antarpemain dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya.

Data penelitian dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, simpangan baku, nilai maksimum, dan minimum hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro–Wilk* untuk mengetahui distribusi data, serta uji homogenitas menggunakan Levene's Test untuk mengetahui kesamaan varians data. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui

pengaruh metode latihan kucing-kucingan terhadap akurasi passing kaki bagian dalam. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*) lebih kecil dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan akurasi *Passing* dalam permainan sepak bola jika diberikan Latihan kucing – kucingan pada Pemain UKM Sepak Bola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa besarnya *t* hitung 27.538 dengan *df* 19. Kemudian skor *t* hitung tersebut dikonsultasikan dengan *t* tabel pada taraf signifikansi 5% dan *df* 19 adalah 1.729. hal itu menunjukkan bahwa *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ($27.538 > 1.729$). dari tabel diketahui nilai $p = 0,000$ hal ini menunjukkan *sig. (2-tailed)* $< 0,05$. Dengan demikian hasil uji-*t* tersebut menunjukkan “Pengaruh Latihan Metode Latihan Kucing – Kucingan Terhadap Akurasi *Passing* Kaki Bagian Dalam Kearah Gawang Pada Permainan Sepak bola UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung besarnya pengaruh/peningkatan teknik dasar *Passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 18.40 dan 29.75, nilai lebih besar setelah diberikan Metode Latihan Kucing - kucingan sebesar 0,61 % setelah diberikan Latihan Kucing – kucingan.

Deskripsi hasil penelitian uji normalitas dilihat pada tabel di bawah ini:

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	.141	20	.200*	.912	20	.070
POSTEST	.196	20	.043	.906	20	.053

Berdasarkan data di atas, mengenai pengujian normalitas *Shapiro Wilk* data Pengaruh Latihan Metode Latihan Kucing – Kucingan Terhadap Akurasi *Passing* Kaki Bagian Dalam Kearah Gawang Pada Permainan Sepak bola UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung yang dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 16.0, diperoleh hasil bahwa, data *pretest* memiliki Statistic sebanyak .912, *df* sebanyak 20 dan signifikan hitung besar .070 dan data *posttest* memiliki Statistic sebanyak 906, *df* sebanyak 20 dan signifikan .053 hitung lebih besar. Dari data diatas kesemuanya memiliki signifikan hitung lebih besar dari 0,05 yang merupakan batas toleransi uji normalitas *Shapiro Wilk* pada taraf signifikan 5% dengan bantuan program komputer SPSS 16.0, Maka dapat disimpulkan bahwa semua data yang ada dalam penelitian ini berdistribusi Normal.

Deskripsi hasil penelitian uji normalitas dilihat pada tabel di bawah ini:

Test of Homogeneity of Variances			
PRETEST			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.732	4	13	.203

Berdasarkan data di atas, mengenai pengujian homogenitas *levene's test* data Pengaruh Latihan Metode Latihan Kucing – Kucingan Terhadap Akurasi *Passing* Kaki Bagian Dalam Kearah Gawang Pada Permainan Sepakbola UKM Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, yang dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 16.0, diperoleh hasil bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* pada data memiliki *Levene Statistic* sebanyak 1.732 *df*1 4, *df*2 13 dan signifikan hitung sebesar .203. Dari data tersebut kesemuanya memiliki signifikan hitung lebih besar dari 0,05 yang merupakan batas toleransi uji homogenitas *levene's test* pada taraf signifikan 5% dengan bantuan program SPSS 16,0 yaitu ($.203 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan kucing-kucingan (*rondo training*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing kaki bagian dalam pada anggota UKM Sepak Bola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* serta hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Peningkatan tersebut terjadi karena latihan kucing-kucingan mampu mengembangkan koordinasi gerak, kontrol bola (*ball control*), kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*), serta kerja sama antarpemain dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Oleh karena itu, metode latihan kucing-kucingan direkomendasikan sebagai salah satu

alternatif variasi latihan teknik dasar passing yang efektif untuk meningkatkan kualitas permainan sepak bola, khususnya pada mahasiswa anggota UKM Sepak Bola Universitas Setia Budhi Rangkasbitung.

DAFTAR REFERENSI

- Agusta, A., & Agus, A. (2020). Pengaruh Metode Latihan El Rondo Terhadap Keterampilan Short Passing Pemain Sepakbola IPPKM. Jurnal Stamina UNP. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/481>
- Akmal Istighfar. (2020). Peningkatan Kemampuan Passing Bola Melalui Latihan Kucing – Kucingan Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang. STAND : Journal Sports Teaching and Development, 1(1), 56–62. <https://doi.org/10.36456/jstand.v1i1.2328>
- Arifin, J. (2017). SPSS 24 Untuk Penelitian Dan Skripsi. Elex Media Komputundo
- DiBernardo, M. (2014). The Science of Rondo “ Progressions , Variations & Transitions .” In Part of The method Soccer coaching series.
https://wheefootball.files.wordpress.com/2015/12/rondo_science.pdf
- Erlangga Football Trainers.2017. Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak. Jakarta: Esensi
- Emral, 2017. "Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota." *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat* .
- Husen, M. 2015. Pengaruh metode latihan el rondo dan circle passing drill terhadap ketepatan passing sepak bola siswa SSB Bhaladika. Skripsi. Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. 2015. Kepelatihan Olahraga. edited by A. Kamsyah. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Harre, D. (2012). Trainingslehre. Berlin Sportiveriag.
- Harre, D. (2012). Trainingslehre. Berlin Sportiveriag.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online]. Tersedia : <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entr/pen> Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014). Ilmu Kepelatihan Dasar. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Kusuma, L. S. W. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepak Bola Ekacita FC. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 4(2), 80-83.
- Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014). Ilmu Kepelatihan Dasar. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola Smpn 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Luxbacher, A. Joseph. Sepak Bola. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Maulana, M. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Shooting Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal (Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 1 Singaparna Tahun Ajaran 2021/2022) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Myalsidayu, A., & Abdullah, M. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bolabasket Club Gede Depok. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 186-197.
- Syafruddin, Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53.
- Silvia Sukirman. 2004. Tuntunan Belajar di Perguruan Tinggi. Jakarta: Pelangi Cendekia
- Sudjarwo, Iwan. (2015). Permainan Sepak Bola. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL. Sudjarwo, Iwan. (2017). Permainan Sepak Bola. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL. Soekatamsi. (2004). Teknik Dasar Bermain Sepak Bola.
- Susanto, Teguh. (2016). Buku Pintar Olahraga. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sugiyanto., Ilahi, B. R., Defliyanto. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIB Unib. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8767>
- Sugiyono. 2010. Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2011 Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R &D. Bandung :Alfabeta.
- Prawira, R. R. Z., & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan pemain muda melalui akademi sepak bola. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 5(2), 13-17.
- Yulianto, P. F. (2018, August). Sepak bola dalam industri olahraga. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA* (Vol. 1, No. 1, pp. 98-105).