



## **Model Latihan Rondo Modifikasi Sentuhan untuk Peningkatan Kecepatan Kontrol Bola dan Akurasi Passing Futsal UCIC** Modified Rondo Training Model for Improving Ball Control Speed and Passing Accuracy in UCIC Futsal

**Nur Muhamad Hildan<sup>1\*</sup>, Helmi Akmal Fauzan<sup>2</sup>, Nadia Nurul Parahmitha<sup>3</sup>, Yogi Slamet<sup>4</sup>, Ridwan Afif<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Pendidikan Kependidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan dan Sains dan, Universitas Catur Insan Cendikia, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [nurmuhamadhildan@cic.ac.id](mailto:nurmuhamadhildan@cic.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan model latihan rondo modifikasi sentuhan dalam upaya meningkatkan kecepatan kontrol bola dan akurasi *passing* pada tim futsal Universitas Catur Insan Cendikia (UCIC). Latar belakang penelitian ini didasarkan pada evaluasi performa atlet yang menunjukkan kelemahan dalam pengambilan keputusan cepat dan kesalahan mendasar saat menerima tekanan lawan di area sempit. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dan *desain one group pretest-posttest*. Sampel penelitian melibatkan seluruh anggota aktif tim futsal Universitas Catur Insan Cendikia (UCIC) yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes keterampilan kontrol bola dan tes akurasi *passing* ke target yang telah tervalidasi. Berdasarkan hasil analisis data dan uji statistik, ditemukan adanya peningkatan skor yang signifikan ( $p < 0.05$ ) antara data pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan selama enam minggu, dengan nilai peningkatan masing-masing sebesar 20% untuk kontrol bola dan 25% untuk akurasi *passing*. Pembatasan jumlah sentuhan dalam latihan rondo terbukti memaksa pemain untuk berpikir lebih cepat, memperbaiki posisi tubuh, dan meningkatkan kualitas sentuhan pertama. Simpulannya, model latihan rondo modifikasi sentuhan berpengaruh signifikan dan efektif terhadap peningkatan kecepatan kontrol bola serta akurasi *passing*.

**Kata kunci:** futsal, akurasi *passing*, kecepatan kontrol, latihan rondo, tim futsal ucic

### **Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of the application of the modified touch rondo training model in an effort to improve ball control speed and passing accuracy in the Catur Insan Cendikia University (UCIC) futsal team. The background of this study is based on the evaluation of athlete performance that showed weaknesses in quick decision making and basic errors when receiving pressure from opponents in tight areas. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a one-group pretest-posttest design. The study sample involved all active members of the Catur Insan Cendikia University (UCIC) futsal team selected through a total sampling technique. The data collection instrument used a validated ball control skill test and a passing accuracy test to the target. Based on the results of data analysis and statistical tests, a significant increase in scores ( $p < 0.05$ ) was found between the pretest and posttest data after being given treatment for six weeks, with an increase of 20% for ball control and 25% for passing accuracy, respectively. Limiting the number of touches in rondo training has been shown to force players to think faster, improve body position, and improve the quality of the first touch. In conclusion, the modified touch rondo training model has a significant and effective effect on increasing ball control speed and passing accuracy.*

**Keywords:** futsal, passing accuracy, control speed, rondo training, ucic team futsal

## PENDAHULUAN

Futsal modern telah berevolusi menjadi olahraga yang menuntut kecepatan transisi, pengambilan keputusan kilat, dan efisiensi teknik dalam ruang gerak yang sangat terbatas (Zainuddin & Usman, 2024). Berbeda dengan sepak bola lapangan besar, dimensi lapangan futsal yang lebih kecil serta tempo permainan yang tinggi memaksa setiap pemain untuk memiliki keterampilan teknik dasar yang superior, khususnya dalam aspek mengontrol bola (*control*) dan mengoper bola (*passing*) (Clemente et al., 2018). Kemampuan untuk mengontrol bola dengan cepat dan melepaskan umpan akurat di bawah tekanan lawan (*high pressing*) bukan lagi sekadar pelengkap, melainkan prasyarat mutlak untuk memenangkan pertandingan (Naser et al., 2018). Kegagalan dalam melakukan *first touch* yang efektif sering kali berujung pada hilangnya penguasaan bola dan memberikan peluang serangan balik bagi lawan dan juga akan kehilangan rasa percaya diri dan berani melakukan teknik yang sama (Fauzan et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal dan evaluasi pertandingan pada tim Futsal UCIC, ditemukan permasalahan mendasar yang menghambat performa tim. Masalah utama terletak pada lambatnya transisi teknik dari kontrol ke *passing*. Ketika menerima bola, pemain cenderung membutuhkan waktu terlalu lama untuk menguasai bola (lebih dari dua sentuhan atau bola sering memantul jauh dari kaki), sehingga momentum serangan sering hilang dan lawan memiliki waktu untuk menutup ruang (*closing down*). Selain itu, akurasi *passing* menurun drastis ketika pemain berada dalam situasi tertekan (*high pressure*). Akibatnya, alur serangan sering terputus dan tingkat *turnover* (kehilangan bola) menjadi tinggi, yang merugikan tim secara taktis.

Penelitian terdahulu banyak mengkaji tentang metode latihan teknik dasar futsal. Sebagian besar literatur berfokus pada metode drill tertutup atau permainan kecil (*Small Sided Games*) secara umum (Sarmento et al., 2018, Clemente et al., 2018). Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi modifikasi batasan sentuhan dalam format latihan Rondo untuk meningkatkan kecepatan kontrol bola secara simultan dengan akurasi *passing*. Menurut (Agras et al., 2016) dan Latihan

Rondo merupakan situasi permainan di mana kelompok pemain yang memegang bola berusaha mempertahankannya dari kejaran atau hadangan pemain lawan di tengah lingkaran atau area terbatas sering juga hanya dianggap sebagai pemanasan (*warming up*) (Oppici et al., 2020). Padahal, dengan modifikasi instruksi (*constraints-led approach*) ini berupa pembatasan jumlah sentuhan (misalnya maksimal dua sentuhan atau wajib satu sentuhan) (Rumpf et al., 2025). Rondo dapat menjadi alat yang ampuh untuk memaksa adaptasi kecepatan berpikir dan reaksi motorik pemain (Bouzouraa et al., 2025).

Pembahasan metode latihan *passing* dan *control*. Namun, mayoritas penelitian tersebut masih menggunakan metode latihan dril statis (berpasangan tanpa lawan) atau latihan Rondo konvensional tanpa batasan spesifik. Penelitian oleh (Salsabilla et al., 2025) dengan judul penelitian Pengaruh Latihan Rondo Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Tarab. Menilai bahwa dalam kenyataaan penerapan latihan *passing* dan *control* yang tidak dibatasi saat pertandingan akan membuat permianan dalam pertandingan tidak akan berjalan dengan lancar dengan keinginan pelatih. Di sisi lain, penelitian mengenai metode Rondo sering kali hanya berfokus pada peningkatan persentase penguasaan bola secara umum, tanpa meneliti secara spesifik bagaimana modifikasi jumlah sentuhan berpengaruh terhadap kecepatan mekanisme kontrol bola (Sabillah et al., 2023). Terdapat kesenjangan di mana belum banyak model latihan yang secara spesifik menggabungkan tekanan lawan (Rondo) dengan restriksi teknis (modifikasi sentuhan) untuk secara simultan memperbaiki kecepatan kontrol dan akurasi passing pada level mahasiswa dan event-event nasional.

Dengan ini Peneliti memiliki alasan untuk Modifikasi Sentuhan pada Model Latihan Rondo Untuk mengatasi permasalahan di atas, penelitian ini mengajukan model latihan Rondo dengan Modifikasi Sentuhan. Alasan utama pemilihan metode ini adalah karena Rondo menciptakan lingkungan simulasi pertandingan yang nyata (adanya lawan/tekanan), yang tidak didapatkan pada latihan dril statis.

Modifikasi sentuhan (seperti pembatasan 1-2 sentuhan atau *mandatory directional touch*) dipilih karena memaksa pemain untuk berpikir lebih cepat sebelum

menerima bola. Dengan membatasi sentuhan, pemain "dipaksa" untuk melakukan kontrol bola yang sempurna dan efisien (kecepatan kontrol) agar bisa segera melepaskan umpan (akurasi *passing*) sebelum direbut lawan. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis pemain Futsal UCIC, tetapi juga kecepatan kognitif (pengambilan keputusan) mereka di lapangan.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada sesi latihan bulan 9 September 2025 terhadap 20 orang pemain Putra UKM Futsal UCIC, ditemukan data faktual mengenai rendahnya efektivitas teknik dasar dalam situasi permainan (*game situation*). Dari hasil pengamatan pada tiga kali sesi game, tercatat bahwa rata-rata pemain melakukan kesalahan kontrol bola sebanyak 6 sampai 7 kali dari setiap 12 kali kesempatan menerima operan di bawah tekanan. Kesalahan tersebut didominasi oleh pantulan bola (*rebound*) yang terlalu jauh dari jangkauan kaki (lebih dari 1 meter), sehingga bola mudah direbut lawan sebelum pemain sempat melakukan passing.

Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara mendalam dengan pelatih kepala dan 5 orang atlet. Pelatih mengungkapkan bahwa metode latihan yang diterapkan selama ini 80% masih berupa drill statis tanpa gangguan lawan, sehingga pemain belum terbiasa dengan kecepatan pengambilan keputusan (*decision making*). Menurut pelatih futsal UKM UCIC, para atlet mengakui bahwa mereka sering merasa panik dan kehilangan akurasi passing ketika tempo permainan meningkat dengan intensitas yang tinggi di kalangan mahasiswa, karena belum terbiasa membagi fokus antara mengontrol bola dan melihat pergerakan teman secara bersamaan.

Dalam penelitian ini terletak pada intervensi spesifik berupa "modifikasi sentuhan" yang diterapkan secara progresif dalam model latihan Rondo (Halouani et al., 2015). Penelitian ini tidak hanya melihat kemampuan teknik semata, tetapi bagaimana batasan sentuhan tersebut mempengaruhi kecepatan kontrol bola yang dikombinasikan langsung dengan akurasi distribusi bola (Carlsson et al., 2025). Pendekatan ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan antara latihan teknik isolasi dan tuntutan permainan nyata.

Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada pengembangan model latihan Rondo yang tidak hanya menekankan pada penguasaan bola (*possession*),

melainkan menerapkan modifikasi restriksi sentuhan (*touch constraints*) secara progresif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mayoritas menggunakan metode drill statis untuk memperbaiki biomekanika gerak, atau Rondo konvensional yang bebas tanpa batasan spesifik, penelitian ini mengintegrasikan tekanan lawan dengan batasan jumlah sentuhan (1-2 sentuhan). Pendekatan ini dirancang khusus untuk menstimulasi kecepatan mekanisme kontrol bola variabel yang jarang diteliti secara terpisah sekaligus menguji dampaknya terhadap akurasi passing dalam situasi *high pressure*. Model ini mengisi kesenjangan metodologis dengan menawarkan solusi latihan yang melatih aspek kognitif (*decision making*) dan teknis secara simultan, sehingga relevan untuk mengatasi masalah transisi lambat pada pemain level mahasiswa.

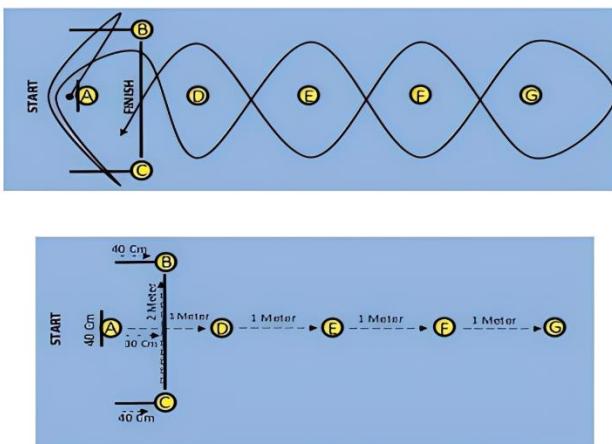
## METODE

Desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design* (Fitrian et al., 2023). Rancangan ini dipilih untuk mengetahui pengaruh model latihan rondo modifikasi sentuhan terhadap peningkatan kecepatan kontrol bola dan akurasi *passing* dengan cara membandingkan hasil tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Futsal Universitas Catur Insan Cendekia (UCIC).

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 16 kali pertemuan, di luar pertemuan untuk pengambilan data tes awal dan tes akhir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota aktif yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal UCIC dengan jumlah 20 Mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling atau sampel bertujuan. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi: (1) mahasiswa aktif UCIC, (2) terdaftar sebagai anggota tim futsal putra, dan (3) bersedia mengikuti program latihan secara penuh dengan kehadiran minimal 75%.

Berdasarkan kriteria tersebut, maka ditetapkan bahwa sampel penelitian berjumlah 20 orang pemain. Jumlah ini dianggap representatif untuk mewakili karakteristik tim futsal UCIC dalam konteks eksperimen lapangan ini. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data terdiri dari dua jenis tes keterampilan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.



Gambar 1. *Dribbling zig-zag melewati rintangan (cones)*

Variabel kecepatan kontrol bola diukur menggunakan tes kontrol bola dan *dribbling* zig-zag melewati rintangan (cones) dengan batasan waktu, di mana kecepatan waktu tempuh menjadi indikator utama (Chan & Setyawan, 2024). Sementara itu, variabel akurasi *passing* diukur menggunakan tes *passing* ke target gawang kecil dengan jarak yang telah ditentukan sesuai standar tes keterampilan futsal. Skor diperoleh berdasarkan ketepatan bola masuk ke dalam target sasaran

Prosedur pengambilan data diawali dengan *pretest*, dilanjutkan dengan pemberian treatment berupa model latihan rondo modifikasi sentuhan (satu dan dua sentuhan) yang diintegrasikan dalam sesi latihan, dan diakhiri dengan *posttest*. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji statistik berbantuan komputer. Langkah awal analisis dilakukan dengan uji prasyarat yaitu uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk memastikan data berdistribusi normal. Setelah data dinyatakan normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t sampel berpasangan (*Paired Sample t-Test*) dengan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Analisis ini digunakan untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan yang signifikan

antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*, yang mengindikasikan keberhasilan model latihan yang diterapkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Data yang diperoleh dalam penelitian ini meliputi data hasil tes kecepatan kontrol bola dan data hasil tes akurasi *passing* dari 20 orang sampel pemain futsal UCIC. Data diambil melalui dua tahap pengukuran, yaitu tes awal (*pretest*) sebelum penerapan model latihan rondo modifikasi sentuhan dan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan. Dari hasil pelaksanaan metode rondo dengan memaksimalkan jumlah 1 sampai 2 sentuhan yang digunakan dalam gambar 2 di bawah.



Gambar 2. Metode Rondo

Deskripsi data hasil penelitian untuk kedua variabel disajikan dalam bentuk statistik deskriptif yang meliputi nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Variabel	Data	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Kecepatan Kontrol <i>(Satuan: Detik)</i>	Pretest	20	14,50	18,20	16,35	1,12
	Posttest	20	11,10	14,00	12,45	0,98
Akurasi Passing <i>(Satuan: Skor)</i>	Pretest	20	3	8	5,20	1,45
	Posttest	20	6	10	8,15	1,20

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengukuran kecepatan kontrol bola menunjukkan adanya penurunan waktu tempuh rata-rata (*mean*). Pada saat *pretest*, rata-rata waktu yang dibutuhkan pemain adalah 16,35 detik. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata waktu pada *posttest* menjadi lebih cepat, yaitu 12,45 detik. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kecepatan secara deskriptif sebesar 3,90 detik. Sementara itu, pada variabel akurasi *passing*, terlihat adanya peningkatan skor rata-rata. Nilai rata-rata *pretest* tercatat sebesar 5,20, sedangkan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 8,15. Peningkatan skor rata-rata sebesar 2,95 poin menunjukkan tren positif pada kemampuan akurasi *passing* pemain. Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data selisih *pretest* dan *posttest* untuk kedua variabel memiliki nilai signifikansi (*p*) lebih besar dari 0,05 (*p* > 0,05), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui signifikansi pengaruh latihan. Ringkasan hasil uji beda rata-rata disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis (*Paired Sample t-Test*)

Variabel	Mean Difference	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kecepatan Kontrol	3,900	14,231	19	0,000	Signifikan
Akurasi Passing	-2,950	-11,560	19	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji-t pada Tabel 2, untuk variabel kecepatan kontrol bola diperoleh nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,000. Karena nilai Sig < 0,05 , maka hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan model latihan rondo modifikasi sentuhan terhadap peningkatan kecepatan kontrol bola. Demikian pula pada variabel akurasi , diperoleh nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,000 yang jauh lebih kecil dari taraf nyata 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *passing* sebelum

dan sesudah perlakuan, yang mengkonfirmasi bahwa model latihan rondo modifikasi sentuhan berpengaruh secara nyata terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal UCIC.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan, temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model latihan rondo modifikasi sentuhan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan kontrol bola dan akurasi pada tim futsal UCIC. Secara spesifik, data membuktikan bahwa pemberian batasan jumlah sentuhan (satu atau dua sentuhan) dalam format permainan rondo mampu memperpendek waktu reaksi pemain saat menerima bola dan meningkatkan ketepatan distribusi bola ke target. Hal ini menjawab hipotesis penelitian bahwa metode latihan berbasis permainan dengan modifikasi aturan (*constraints-led approach*) lebih efektif dibandingkan sekadar latihan pengulangan (*drill*) statis dalam konteks kecepatan bermain.

Peningkatan kemampuan ini dapat dianalisis melalui perspektif teori belajar motorik. Latihan rondo dengan modifikasi sentuhan menciptakan lingkungan yang memaksa pemain untuk melakukan adaptasi kognitif dan biomekanik secara simultan (Hildan et al., 2022). Pembatasan sentuhan memberikan tekanan waktu (*time pressure*) yang artifisial namun menyerupai situasi pertandingan. Pemain dipaksa untuk melakukan pemindaian visual (*scanning*) terhadap lingkungan sebelum menerima bola, mengatur posisi tubuh (*body orientation*) yang ideal, dan mengambil keputusan cepat kemana bola harus dialirkan (Alficandra et al., 2021). Proses berulang ini mempertajam siklus persepsi aksi (*perception-action coupling*) (Novianti & Winarno, 2023), di mana kecepatan kontrol bola bukan lagi sekadar masalah teknik kaki, melainkan hasil dari antisipasi mental yang lebih cepat .

Hasil penelitian ini memperkuat temuan studi terdahulu yang menyatakan bahwa metode *Small Sided Games* (SSG), termasuk rondo, efektif meningkatkan aspek teknis dan taktis pemain. Namun, kebaruan dari penelitian ini terletak pada spesifikasi "modifikasi sentuhan" yang diterapkan secara ketat (Menuchi et al., 2018). Jika

penelitian sebelumnya banyak menyoroti rondo untuk peningkatan penguasaan bola (*possession*) secara umum, temuan ini menegaskan bahwa rondo menjadi alat yang spesifik untuk melatih *first touch* dan akurasi *passing* jika aturan mainnya dimodifikasi (Majid et al., 2025) . Adanya hukuman (*punishment*) berupa pergantian peran menjadi penjaga bola saat pemain melakukan kesalahan kontrol atau melebih batas sentuhan, terbukti meningkatkan konsentrasi dan akurasi pemain Futsal UCIC secara signifikan dibandingkan latihan konvensional.

Implikasi praktis dari temuan ini bagi kepelatihan futsal, khususnya di lingkungan Universitas Catur Insan Cendikia (UCIC), adalah pergeseran paradigma latihan dari isolasi ke integrasi. Pelatih tidak perlu memisahkan sesi latihan fisik, teknik kontrol, dan taktik *passing* dalam blok waktu yang berbeda. Melalui rondo modifikasi, pemain mendapatkan manfaat peningkatan kecepatan reaksi dan akurasi dalam satu waktu. Selain itu, model ini juga membangun chemistry antar pemain karena rondo membutuhkan komunikasi non-verbal dan pemahaman ruang yang tinggi (Fitranter et al., 2023).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan dampak positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu menjadi catatan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan sampel dari satu tim Universitas Catur Insan Cendikia (UCIC), sehingga generalisasi hasil pada populasi yang lebih luas atau kategori usia yang berbeda perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, durasi perlakuan selama enam minggu, meskipun cukup untuk melihat perubahan adaptasi neural, mungkin belum cukup untuk membentuk retensi keterampilan jangka panjang yang permanen tanpa pemeliharaan latihan yang berkelanjutan. Ketiga, faktor psikologis seperti tingkat kecemasan atau motivasi pemain saat tes tidak dikontrol secara ketat, yang mungkin dapat mempengaruhi variabilitas hasil tes individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi latihan dan meneliti efek retensi keterampilan setelah periode latihan berakhir.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan model latihan rondo dengan modifikasi sentuhan terbukti efektif sebagai metode intervensi untuk meningkatkan performa teknik dasar pemain futsal Universitas Catur Insan Cendekia (UCIC). Secara spesifik, model latihan ini menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan adanya peningkatan yang nyata pada kecepatan kontrol bola pemain. Pembatasan jumlah sentuhan memaksa pemain untuk beradaptasi meminimalisir gerakan yang tidak perlu dan mempercepat pengambilan keputusan saat menerima bola, sehingga transisi dari mengontrol ke gerakan selanjutnya menjadi lebih efisien.

Selain aspek kecepatan kontrol, penelitian ini juga membuktikan bahwa metode rondo modifikasi sentuhan berdampak positif terhadap peningkatan akurasi *passing*. Tekanan waktu dan ruang sempit yang dikondisikan dalam latihan melatih ketenangan dan visi bermain, sehingga pemain mampu mendistribusikan bola dengan ketepatan tinggi ke sasaran yang tepat meskipun berada di bawah tekanan lawan. Dengan demikian, model latihan ini berhasil mengatasi permasalahan mendasar tim terkait kesalahan mendasar saat menerima tekanan (*pressing*) lawan. Secara keseluruhan, integrasi latihan rondo modifikasi sentuhan layak direkomendasikan sebagai strategi latihan utama untuk mengembangkan aspek teknik dan kognitif pemain futsal secara simultan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agras, H., Ferragut, C., & Abraldes, J. A. (2016). Match analysis in futsal: a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 652–686.
- Alficandra, M. P., Rahayu, T., Setyawati, H., & Handayani, O. W. K. (2021). *Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Bouzouraa, M. M., Dhahbi, W., Ghouili, H., Hamaidi, J., Aissa, M. Ben, Dergaa, I., Guelmami, N., Souissi, N., Weiss, K., & Rosemann, T. (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.
- 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.
- Chan, A. A. S., & Setyawan, D. B. (2024). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Perguruan Rakyat 1 Jakarta Selatan. *Sportology Journal*, 1(1), 41–47.
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2018). 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.
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Subarjah, H., Hadiyani, W., & Dolifah, D. (2025). Effects of PETTLEP imagery training on competitive anxiety and Self-Confidence in badminton athletes. *Annals of Applied Sport Science*, 0.
- Fitranto, N., Hasibuan, M. H., Cahyono, T., Paranoan, A., & Prabowo, E. (2023). Futsal Analisis: Tipe Counter Attack Tim Futsal Putra Universitas Negeri Jakarta. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 81–89.
- Fitrian, Z. A., Graha, A. S., Nasrulloh, A., & Asmara, M. (2023). The positive impact of small-sided games training on VO<sub>2</sub> max and passing accuracy in futsal players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 233–240.
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2015). Small-sided games in team sports training: a brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618.
- Hildan, N. M., Susilawati, D., & Dinangsit, D. (2022). Physical Education Lecture Evaluation Studies in Cognitive, Affective, and Psychomotor in Students. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3), 589–604.
- Majid, M. H., Naser, S. A., Hammond, Y. M., Omar, A. F., Moseekh, L. Z., & Ali, O. A. (2025). The effects of rondo-based training on technical performance and physiological load in female futsal players. *Retos*, 73, 619–629.

- Menuchi, M. R. T. P., Moro, A. R. P., Ambrósio, P. E., Pariente, C. A. B., & Araújo, D. (2018). Effects of spatiotemporal constraints and age on the interactions of soccer players when competing for ball possession. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(3), 379.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2018). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80.
- Novianti, Y. K., & Winarno, M. E. (2023). Survei Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putri Akademi Futsal Tulungagung U-18. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–11.
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2020). Futsal task constraints promote transfer of passing skill to soccer task constraints. *European Journal of Sport Science*, 18(7), 947–954.
- Rumpf, M. C., Jäger, J., Altmann, S., & Lochmann, M. (2025). Touch restriction during small-sided games in soccer—Effects on physiological, physical and technical and tactical performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1705921.
- Sabillah, A., Basuki, B., & Ahmad, N. (2023). Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Passing dan Shooting. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 64–71.
- Salsabilla, H., Arwandi, J., Irawan, R., & Arifan, I. (2025). Pengaruh Latihan Rondo Terhadap Kemampuan Passing Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sungai Tarab. *Jurnal Gladiator*, 5(6), 770–782.
- Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749.
- Zainuddin, M. S., & Usman, A. (2024). Keterampilan Motor dan Akurasi Kinerja Futsal. *SEMINAR NASIONAL DIES NATALIS 62*, 24–29.