

**MODEL LATIHAN RONDO *HIGH INTENSITY INTERVAL*
TRAINING PADA MAHASISWA SEPAK BOLA UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**



HUGO GILANG OCEANO

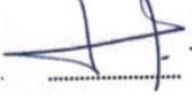
6315150534

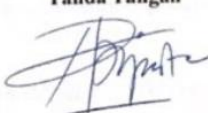
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2020**


LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

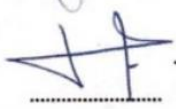
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I	
<u>Nur Fitrianto, M.Pd</u> NIP. 19850618201504 1 002		

Pembimbing II		25-01-2021
<u>Drs. Endang Darajat, M.Km</u> NIP. 19680604 199403 1 002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Tirta Aprivanto	Ketua		11 Feb 2021
NIP. 19700417 199903 1002		

2. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si	Sekretaris
NIP. 19791109 200312 2 001			

3. Nur Fitrianto, M.Pd	Anggota	
NIP. 19850618201504 1 002			

4. Drs. Endang Darajat, M.Km	Anggota		25-01-2021
NIP. 19680604 199403 1 002		

5. Dra. Arvati, M.Pd, M.Ed	Anggota	
NIP. 19641110 199203 2 001			

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model Latihan Rondo menjadi model Latihan Rondo *High Intensity Interval Training* pada mahasiswa sepak bola Universitas Negeri Jakarta yang akan di susun menjadi sebuah buku. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D), selain itu penelitian ini juga dapat memberikan referensi agar pelatih mendapatkan lebih banyak variasi Latihan rondo, karena disamping memiliki kemampuan menguasai bola yang baik pemain sepak bola *modern* saat ini juga membutuhkan kemampuan fisik yang juga harus baik, maka dari itu untuk mengatasi permasalahan yang ada mengembangkan model Latihan rondo menjadi rondo *High Intensity Interval Training* dirasa perlu agar pemain tidak hanya mampu menguasai bola dengan baik tapi juga memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang kemampuan menguasai bola dan permainan dari awal hingga akhir pertandingan.

Kata Kunci : Model Latihan, Rondo, *High Intensity Interval Training*

ABSTRACT

This research aims to develop Rondo Exercise Modelling to become Rondo High Intensity Interval Training Exercise Modelling for soccer student of Universitas Negeri Jakarta which will be structured as a book. The methodology of this reseach is research and development (R&D). This research also can be treated as a reference for the coach to have more variative Rondo Exercise, because other than the need to have a good ability of controlling the ball, modern soccer players also need a good physical ability. Thus, to overcome that problem, developing Rondon Exercise Modelling to become Rondo High Intenstiy Interval Training perceived as a good solution so the players are able to have a good control skill along with a good physical condition, to help them play a good match from the beginning to the end of the game.

Keywords: Exercise Modelling, Rondo, High Intensity Interval Training

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian isi skripsi ini bukan hasil tulisan saya sendiri saya bersedia menerima sanksi sesuai Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Bab IV Pasal 25 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Jakarta, Desember 2020

Hugo Gilang

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2021
Yang membuat pernyataan,



Hugo Gilang Oceano
No. Reg : 6315150534



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hugo Gilang Oceano
NIM : 6315150534
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : hugogilang13@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

Model Latihan Rondo High Intensity Interval Training pada Mahasiswa Sepak Bola

Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Hugo Gilang Oceano)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Model Latihan Rondo High Intensity Interval Training Pada Mahasiswa Sepak bola Universitas Negeri Jakarta**” dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari banyak pihak sejak awal masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd** , **Drs. Endang Darajat, M.KM** selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Juga kepada **KOP Sepak bola Universitas Negeri Jakarta** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya butuhkan. Dan tentu kepada kedua orang tua saya yang selalu mendoakan **Adrianto SH., M.si & Wideswati Marli** yang saya hormati dan saya cintai, kepada kakak saya **Wilona Olga Kaulika** yang dengan penuh kesabaran membantu saya merapikan skripsi ini, kepada kak **Farisha Claudya** yang telah meminjamkan Ipad, kepada abang **Fitrian Harry Nuzul Mulia** yang telah memberikan support berupa laptop dan sinyal wifi yang kencang dan kepada adek tersayang **Dara Fairuz Kaulika & Pujika Naya kaulika**

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, , 2020

Hugo Gilang

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	2
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	6
DAFTAR ISI	9
DAFTAR GAMBAR	11
DAFTAR TABEL	12
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Kegunaan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI DAN PEMBAHASAN MODEL Error! Bookmark not defined.	
A. Konsep Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Teoritik	Error! Bookmark not defined.
1. Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Teknik Dasar Sepa Bola	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Rondo.....	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat High Intensity Interval Training	Error! Bookmark not defined.
5. Hakikat Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	Error! Bookmark not defined.
D. Rancangan Model	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Karakteristik Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
D. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.

E.	Langkah-langkah Pengembangan Model....	Error! Bookmark not defined.
1.	Penelitian pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
2.	Rancangan model	Error! Bookmark not defined.
3.	Potensi dan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Pengembangan Model	Error! Bookmark not defined.
1.	Hasil Analisis Kebutuhan.....	Error! Bookmark not defined.
5.	Model Final	Error! Bookmark not defined.
B.	Kelayakan Model	Error! Bookmark not defined.
C.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Langkah-langkah Penggunaan Metode Research and Development (R&D) Sugiyono **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 2 Bagan Rancangan Model *Flow Chart* Sadiman..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 3 Bagan Rancangan Model Flow Chart. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 4 Model Latihan Rondo **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 5 Bagan Rancangan Model Flow Chart. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. 1 Bagan Rancangan Model Flow Chart. **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Validasi Ahli Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Instrumen Uji Justifikasi Ahli terhadap Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Nama-Nama Ahli yang Memvalidasi ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 1</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 2</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 3</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 4</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 5</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 6</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 7</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 8</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 9</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 10</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 11</i>	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 12 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 12</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 13 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 13</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 14 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 14</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 15 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 15</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 16 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 16</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 17 Model Latihan Rondo <i>High Intensity Interval Training Session 17</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 18 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan rondo high intensity interval training Pada Permainan Sepak Bola.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Keterangan Validitas Ahli 1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Surat Keterangan Validitas Ahli 2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Lisensi Ahli	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.