

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *BOX PASSING DRILL* DAN  
*TRIANGLE PASSING DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING*  
TIM FUTSAL PUTRA UNJ**




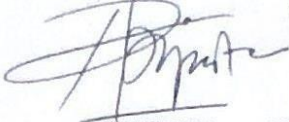
**RAIHAN TRIANDA RACHMAN**  
1602617095






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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

## LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		14/02/22
<u>Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 19850618 201504 1 002	.....	.....

<b>Pembimbing II</b>		16/02/22
<u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.</u> NIP. 19700417 199903 1 002	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 19720504 200501 1 002	Ketua		14/02/22
2. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 19740904 200501 2 001	Sekretaris		09/02/22
3. <u>Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 19850618 201504 1 002	Anggota		14/02/22
4. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si.</u> NIP. 19700417 199903 1 002	Anggota		16/02/22
5. <u>Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 19740402 200501 1 003	Anggota		20/02/22

Tanggal Lulus : 02 Februari 2022

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, January 2022  
Yang membuat pernyataan,



RAIHAN TRIANDA RACHMAN  
NIM. 1602617095

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan begitu banyak nikmat, yakni nikmat iman, islam, dan sehat kepada penulis, tanpa nikmat tersebut penulis sulit mengerjakan skripsi ini, tak lupa sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita yakni Sayyidina Wa Maulana Muhammad Sholallahu Alaihi Wasallam beserta para keluarganya, sahabatnya, tabi'in, dan kepada kita khususnya penulis semoga mendapatkan syfaa'at beliau di akhirat nanti, aamiin. Pada kesempatan ini izinkan penulis memberikan persembahan kepada:

Allah Subhannahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam tanpa ridhonya penulis tidak bisa menyelesaikan skripsi ini, pertama-tama saya mengucapkan selamat & terimakasih kepada diri saya sendiri karena telah berjuang selama perkuliahan hingga penelitian skripsi ini selesai, serta orang tua saya yang sudah melahirkan, merawat dan mendidik saya sampai saat ini tanpa ada rasa lelah dan tanpa ada rasa pamrih inilah yang dapat saya persembahkan untukmu Bapak Pantas Maulana M. Hutagalung dan Ibu Enny Sutriasih tanpa ridho dan doa kedua orang tua saya tidak akan bisa menyelesaikannya, serta kepada saudara kandung yakni Ridho Dwinanda I. Hutagalung dan Rania Artanty R. Hutagalung tanpa do'a dan dukungan kalian penulis akan kesulitan menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada Namira Maharanni yang sudah banyak membantu dan selalu memberikan semangat serta dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Saya mengucapkan banyak terimakasih kepada Keluarga KOP Sepak Bola dan Futsal UNJ yang sudah banyak membantu saya pada saat penelitian skripsi ini berjalan. Serta saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman saya yakni Yehezkiel, Boni, Ridho, Farid, Desta dan Bilal serta teman - teman LEOKING 17 karena telah bersama-sama berjuang untuk menyelesaikan masa perkuliahan dan skripsi ini, semoga. Serta tidak lupa kepada dosen pembimbing I Bapak Dr. Nur Fitranto, M.Pd dan Dosen Pembimbing II Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si serta Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang luar biasa kepada saya sertadukungan terbaik.

Akhir kata saya ucapkan terima kasih yang sedalam - dalamnya untuk keluarga besar Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, semoga kebaikan kalian dibalas oleh ALLAH SWT.



**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *BOX PASSING DRILLS* DAN  
*TRIANGLEPASSING DRILLS* TERHADAP KETERAMPILAN  
*PASSING* TIM FUTSAL PUTRA UNJ**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). Pengaruh latihan *Box Passing Drills* terhadap peningkatan keterampilan *Passing*, 2) Pengaruh latihan *Triangle Passing Drills* terhadap peningkatan keterampilan *Passing*, 3) Efektivitas latihan *Box Passing Drills* dibandingkan dengan latihan *Triangle Passing Drills* dalam meningkatkan keterampilan *Passing*. Pengambilan data penelitian dilaksanakan dari tanggal 1 Desember – 10 Januari 2022 yang bertempat di Lapangan Futsal Hall B Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan studi eksperimen semu. Penelitian ini bersifat eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh antara variabel. Populasi penelitian ini adalah pemain tim futsal Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 50 orang, dan sampelnya berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *purposi sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan instrumen *Triple Box pass Control*. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji *paired sample test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Terdapat efektivitas yang signifikan antara metode latihan *Box Passing Drills* terhadap keterampilan *Passing* dengan  $t_{hitung} (-6,631) > T_{tabel} (2,145)$ , 2) Terdapat efektivitas yang signifikan antara metode latihan *Triangle Passing Drills* terhadap keterampilan *Passing* dengan  $t_{hitung} (-6,631) > T_{tabel} (2,145)$ , 3) Metode latihan dengan menggunakan *Box Passing Drills* mengalami peningkatan yang lebih efektif dari metode latihan *Triangle Passing Drills* terhadap keterampilan *Passing*.

**Kata Kunci :** *Box Passing, Triangle Passing, keterampilan Passing*

**THE EFFECTIVENESS OF THE BOX PASSING DRILLS AND  
TRIANGLE PASSING DRILLS TRAINING METHODS ON  
PASSINGSKILLS OF THE UNJMEN FUTSAL TEAM**

**ABSTRACT**

*\Purpose of this research is to find out 1). The effect of Box Passing Drills exercises on improving Passing skills, 2) The effect of Triangle Passing Drills exercises on improving Passing skills, 3) The effectiveness of Box Passing Drills training compared to Triangle Passing Drills exercises in improving Passing skills. The research data collection was carried out from December 1 to January 10, 2022, which took place at the Futsal Hall B Field, State University of Jakarta. The research method used is a quantitative research method with a quasi-experimental study. This research is experimental, namely to determine the effect between variables. The population of this research is the futsal team players at State University of Jakarta, totaling 50 people, and the sample is 30 people using purposive sampling technique. The instrument in this study used a triple Box pass Control instrument. The statistical analysis technique used is the paired sample test. The results of data analysis show that 1) There is a significant effectiveness between the Box Passing Drills training method on Passing skills with  $T_{count} (-6.631) > T_{table} (2.145)$ , 2) There is a significant effectiveness between the Triangle Passing Drills training method on Passing skills with  $T_{count} (-6.631) > T_{table} (2.145)$ , 3) The training method using Box Passing Drills experienced a better improvement than the Triangle Passing Drills training method on Passing skills.*

**Keywords:** *Box Passing, Triangle Passing, Passing skills*



## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Efektivitas Metode Latihan *Box Passing Drills* Dan *Triangle Passing Drills* Terhadap Keterampilan *Passing* Tim Futsal Putra UNJ” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Nur Fitranto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Ari Subarkah, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Akademik, Pihak KOP Futsal Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha meporelah data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

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

Jakarta, 17 January 2022

R T R





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Raihan Trianda Rachman  
NIM : 1602617095  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat email : [triandaraihan@gmail.com](mailto:triandaraihan@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 :

Efektivitas Metode Latihan Box Passing Drill Dan Triangle Passing Drill Terhadap Keterampilan Passing Tim Futsal Putra UNJ

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, 02 Maret 2022

Penulis

( Raihan Trianda Rachman )

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian .....	4
<b>BAB II KERANGKA TEORETIK.....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	6
1. Hakikat Futsal .....	6
2. Hakikat Keterampilan .....	24
3. Hakikat Passing .....	25
4. Hakikat Latihan .....	31
5. Hakikat Drills .....	37
6. Hakikat Box Passing Drills.....	39
7. Hakikat Triangle Passing Drills.....	40
B. Kerangka Berfikir .....	42
C. Pengajuan Hipotesis.....	44
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Metode Penelitian .....	45
D. Populasi dan Sampel.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan data.....	49
G. Teknis Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>51</b>
A. Deskripsi Data .....	51
B. Pengujian Hipotesis .....	iv

C. Pembahasan .....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola .....	9
Gambar 2.2 Lapangan Futsal .....	11
Gambar 2.3 Gawang Futsal.....	12
Gambar 2.4 <i>Passing</i> Dengan Kaki Dalam .....	27
Gambar 2.5 <i>Passing</i> Dengan Kaki Luar .....	28
Gambar 2.6 <i>Passing</i> Dengan Punggung Kaki.....	29
Gambar 2.7 Anatomi Tungkai.....	30
Gambar 2.8 <i>Box Passing Drills</i> .....	40
Gambar 2.9 <i>Triagle Passing Drills</i> .....	40
Gambar 4.1 Grafik Histogram Tes Awal Dengan Metode <i>Box Passing</i> .....	52
Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes Akhir Dengan Metode <i>Box Passing</i> .....	54
Gambar 4.3 Grafik Histogram Tes Awal Dengan Metode <i>Triagle Passing</i> .....	55
Gambar 4.4 Grafik Histogram Tes Akhir Dengan Metode <i>Triagle Passing</i> .....	56



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	51
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi tes awal Keterampilan <i>Passing</i> .....	52
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Dengan Metode <i>Box Passing</i> .....	53
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Awal Keterampilan <i>Passing</i> .....	54
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Keterampilan <i>Passing</i> .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Hasil Tes Awal Dan Akhir Keterampilan <i>Passing</i> .....	71
Lampiran 2 Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	72
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir .....	74
Lampiran 4 Menghitung Rata-Rata Dan Simpangan Baku .....	75
Lampiran 5 Mencari Pengaruh .....	77
Lampiran 6 Program Latihan <i>Box Passing Drill Dan Triangle Passing Drill</i> .....	79
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 8 Surat Menyurat.....	90

