

**PERBANDINGAN LATIHAN *RONDOS* DENGAN *CIRCLE PASSING DRILL* TERHADAP AKURASI *PASSING* PADA FUTSAL MAN 1 TANGERANG SELATAN**



**FOGGY ABED AL BILLAL  
1604620086**

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

**PROGRAM STUDI  
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI,2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

### PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini 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 tersebut 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 tersebut, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.



Yang membuat pernyataan,

Jakarta, 24 Juni 2024

  
Foggy Abed Al Bilhal  
NIM. 1604620086

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001		16/7/24
<b>Pembimbing II</b> Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd NIP. 196112071989031004		10/7/24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR Ketua NIP. 19730705200912002			16/4/2024
2. Raisa Ganeswara, S.Pd, M.Or NIP. 199609072023212	Sekretaris		10/7/24
3. Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	Anggota		16/7/24
4. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd NIP. 196112071989031004	Anggota		10/7/24
5. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019015	Anggota		7/7/24

Tanggal Lulus : 1 Juli 2024

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Foogy Abed Al Billal  
NIM : 1604620086  
Fakultas/Prodi : F10 / Keperawatan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : foogyabdalabiral@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 :

"Perbandingan Latihan Rondo dengan Circle Passing Drill  
Terhadap Akurasi Passing Pada Futsal MAN 1 Tangerang  
Selatan"

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

  
( Foogy Abed Al Billal )  
nama dan tanda tangan

# PERBANDINGAN LATIHAN *RONDOS* DENGAN *CIRCLE PASSING DRILL* TERHADAP AKURASI *PASSING* FUTSAL MAN 1 KOTA TANGERANG SELATAN

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) peningkatan akurasi *Passing* melalui metode latihan *Rondos*, 2) peningkatan akurasi *Passing* melalui metode latihan *Circle Passing Drill*, 3) perbedaan peningkatan akurasi *Passing* melalui metode latihan *Rondos* dengan *Circle Passing Drill*. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan penelitian menggunakan *two groups "pre-test dan post-test design"*. Subyek penelitian ini adalah atlet futsal pelajar MAN 1 Tangerang Selatan sebanyak 24 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes akurasi *Passing* dengan jarak 18 meter menggunakan gawang kecil dan 10 kali tendangan untuk setiap atlet. Analisis data dilakukan dengan menggunakan "uji t" *dependent dan independet* dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian : 1) latihan menggunakan *Rondos*, diperoleh t hitung 10 lebih besar dari t tabel 2,201, maka diartikan H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) latihan menggunakan *Circle Passing Drill*, diperoleh t hitung 5,5 lebih besar dari t tabel 2,201, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil, t hitung 2,8 lebih besar dari t tabel 2,074, artinya terdapat perbedaan antara metode latihan *Rondos* dengan menggunakan metode latihan *Circle Passing Drill*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan latihan *Rondos* dengan rata-rata 6,5 dan hasil latihan *Circle Passing Drill* dengan rata-rata 5,5.

**Kata Kunci** : *Rondos, Circle Passing Drill, Akurasi Passing.*



**COMPARISON OF RONDOS EXERCISE WITH CIRCLE PASSING  
DRILL ON FUTSAL PASSING ACCURACY MAN 1 SELATAN  
TANGERANG CITY**

**ABSTRACT**

*This research aims to determine, 1) increasing Passing accuracy through the Rondos training method, 2) increasing Passing accuracy using the Circle Passing Drill training method, 3) the difference in increasing Passing accuracy using the Rondos training method and Circle Passing Drill. This research method uses an experimental method with research using a two groups "pre-test and post-test design." The subjects of this research were 24 MAN 1 South Tangerang student futsal athletes taken using a purposive sampling technique. Data collection was carried out by carrying out a Passing accuracy test at a distance of 18 meters using a small goal and 10 kicks for each athlete. Data analysis was carried out using the dependent and independent "t test" with a significance level of 0.5. Research results: 1) training using Rondos, obtained t count of 10 greater than t table 2.201, so it means that H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>1</sub> is accepted, meaning there is a significant increase, 2) training using Circle Passing Drill, obtained t count of 5.5 is greater from t table 2.201, then H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>1</sub> is accepted, meaning there is a significant increase, 3) comparing the final test results of the two training methods, the results obtained are, t count 2.8 is greater than t table 2.074, meaning there is a difference between the training methods Rondos using the Circle Passing Drill training method. So it can be concluded that there is a significant change in Rondos training with an average of 6.5 and the results of Circle Passing Drill training with an average of 5.5.*

**Keywords:** *Rondos, Circle Passing Drill, Passing Accuracy.*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Keperawatan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari 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. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Kecabangan Olahraga, Bapak **Andri Irawan, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing I dan Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II, Dr. **Uzizatun Maslikah, M.Pd**, selaku Pembimbing Akademi, dan **Dosen – Dosen Pengampu Mata Kuliah** yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dari mulai penyusunan skripsi sampai dengan sidang skripsi dilaksanakan, **Kepala Sekolah MAN 1 Tangerang Selatan**, Bapak **H. Ulik Widiatoro, S.Pd., M.Pd**. Bapak **Luthfi Utama** selaku Pembina Futsal MAN 1 Tangerang Selatan yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data penelitian, Almarhum **Bapak Saya Tarmaji**, Almarhumah **Ibu Saya Priyanti**, dan Kaka Saya **Revian Hanni Ramzy** dan **Febi Nurwidianti**, yang telah memberikan do'a, dukungan material maupun moral, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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, 14 Juli 2024  
Foggy Abed Al Billal

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Latihan .....	8
Prinsip Latihan.....	9
Intensitas Latihan.....	9
<i>Long Term Athlete Development</i> .....	12
2. Hakikat Akurasi <i>Passing</i> .....	13
3. Hakikat <i>Rondos</i> .....	17
4. Hakikat <i>Circle Passing Drill</i> .....	19
B. Kerangka Berfikir .....	22
C. Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian .....	28



D. Populasi dan Sampel .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	35
G. Hipotesis Statistika .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Data .....	39
B. Pengujian Hipotesis .....	44
C. Pembahasan .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>



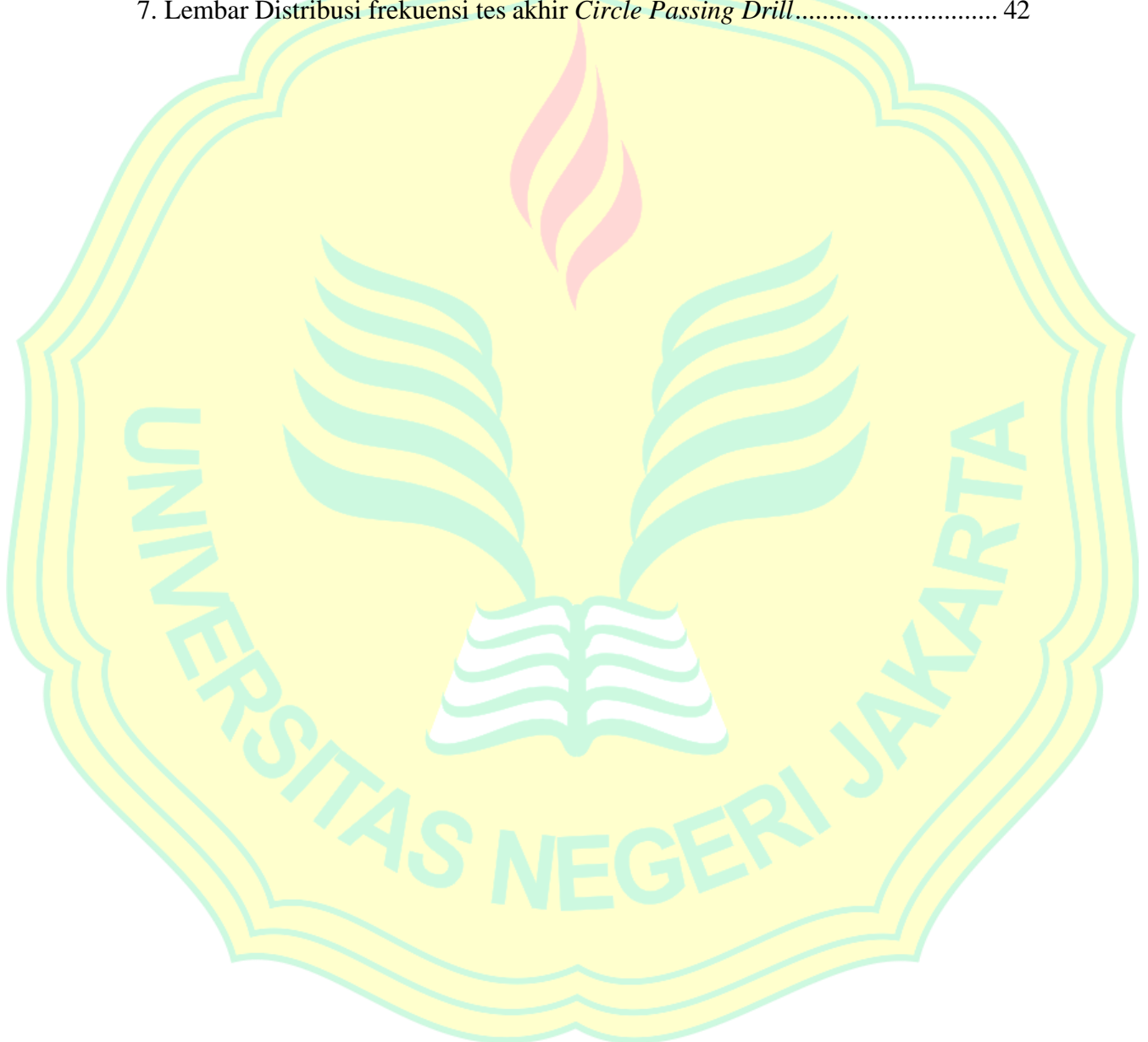
## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Beban latihan secara bertahap .....	11
2. Teknik <i>Passing</i> .....	16
3. <i>Rondos</i> .....	19
4. <i>Circle Passing Drill</i> .....	22
5. Desain Penelitian .....	30
6. Tes Akurasi <i>Passing</i> .....	32
7. Histogram data awal kelompok latihan <i>Rondos</i> .....	40
8. Histogram data akhir kelompok latihan <i>Rondos</i> .....	41
9. Histogram data awal kelompok latihan <i>Circle Passing Drill</i> .....	42
10. Histogram data akhir kelompok latihan <i>Circle Passing Drill</i> .....	43



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelebihan dan kekurangan latihan <i>Rondos</i> dan <i>Circle Passing Drill</i> .....	26
2. Desain Penelitian .....	30
3. Blanko Penilaian Tes.....	33
4. Lembar Distribusi frekuensi tes awal <i>Rondos</i> .....	39
5. Lembar Distribusi frekuensi tes akhir <i>Rondos</i> .....	40
6. Lembar Distribusi frekuensi tes awal <i>Circle Passing Drill</i> .....	41
7. Lembar Distribusi frekuensi tes akhir <i>Circle Passing Drill</i> .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat izin penelitian.....	49
2. Surat balasan penelitian.....	50
3. Lembar validasi.....	51
4. Hasil data tes awal Akurasi <i>Passing</i> .....	52
5. Hasil data tes akhir Akurasi <i>Passing</i> .....	53
6. Tabel hasil penelitian.....	54
7. Distribusi Frekuensi.....	60
8. <i>Uji-t Paired Dependent</i> .....	72
9. <i>Uji-t Paired Independent</i> .....	78
10. Diagram Garis.....	82
11. Program Latihan.....	83
12. Dokumentasi.....	99
13. Riwayat Hidup.....	101

