

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN
PASSING BERBASIS *RONDO* PADA ATLET
SEPAK BOLA WANITA GOAL AKSIS U14**



Intelligentia - Dignitas

**MARIA AMANDA GRACIA
(1601620069)**

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

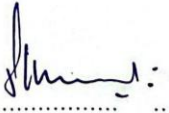
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		23/7 2025
Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002		

Pembimbing II		1/8 2025
Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd NIP. 198210282015041002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Wahyuningtyas puspitorini, S.Pd, Ketua M. Kes, AIFO NIP. 197205222006042001			1/8 2025
2. Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd NIP. 196003201982032002	Sekretaris		31/7 2025
3. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	Anggota		23/7 2025
4. Dr. Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd NIP. 198210282015041002	Anggota		1/8 2025
5. Eko Prabowo, M.Pd NIP. 198604172020121012	Anggota		1/8 2025

Tanggal Lulus : 23 Juli 2025

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 di perguruan 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 ada 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, 14 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Maria Amanda Gracia

NIM. 1601620069



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Maria Amanda Gracia
NIM : 1601620069
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Alamat email : mariaamandatambunan@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 :

**“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING BERBASIS RONDO PADA ATLET
SEPAK BOLA WANITA GOAL AKSIS U14”**

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, 4 Agustus 2025

Penulis

(Maria Amanda Gracia)

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PASSING* BERBASIS *RONDO* PADA ATLET SEPAK BOLA WANITA GOAL AKSIS U14

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *passing* berbasis *rondo* yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan atlet sepak bola wanita usia 14 tahun (U14) di Akademi Sepak Bola Goal Aksis. Latar belakang penelitian ini diperoleh melalui pengamatan langsung terhadap kegiatan latihan di lapangan, di mana pelatih tidak menggunakan adanya lawan di latihan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan model ADDIE yang terdiri atas lima tahap, yaitu: *Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation*. Pada tahap awal, peneliti merancang 20 model latihan *passing* berbasis *rondo*. Setelah divalidasi oleh satu dosen ahli sepak bola dan dua pelatih bersertifikat lisensi C AFC, sebanyak 15 model dinyatakan layak digunakan. Hasil angket dari atlet menunjukkan bahwa model yang dikembangkan memiliki tingkat kemenarikan sebesar 86,78% dan kemudahan sebesar 83,67%, yang keduanya termasuk dalam kategori “sangat baik”. Oleh karena itu, model latihan ini dapat menjadi alternatif variasi latihan *passing* yang menarik, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan pemain sepak bola wanita U14.

Kata Kunci : *pengembangan model, latihan passing, rondo, sepak bola wanita, U14*

DEVELOPMENT OF RONDO-BASED PASSING TRAINING MODEL FOR FEMALE FOOTBALL ATHLETES GOAL AKSIS U14

ABSTRACT

This aim of this study is to develop a rondo-based passing training model tailored to the characteristics and needs of U14 female football athletes at the Goal Aksis Football Academy. The background of the study was obtained through direct observation of training activities on the field, where coaches did not include opponents in the exercises. This research employed a Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, which consists of five stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. In the initial stage, the researcher designed 20 rondo-based passing training models. After validation by one football expert (lecturer) and two AFC C-license certified coaches, 15 models were declared feasible for use. Questionnaire results from the athletes showed that the developed models achieved an attractiveness score of 86.78% and an ease-of-use score of 83.67%, both categorized as "very good." Therefore, this training model can serve as an alternative passing exercise that is engaging, contextual, and aligned with the needs of U14 female football players.

Keywords : development model, passing training, rondo, women's football, U14



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Pengembangan Model Latihan *Passing* Berbasis *Rondo* Pada Atlet Sepak Bola Wanita Goal Aksis U14”** dengan baik dan tepat waktu. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahraan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.E, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. **Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorin, S.Pd., M.Kes. AIFO** selaku koordinator Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
3. **Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.** selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, dan selalu menyediakan waktu, tenaga dan pikiran kepada penulis dalam proses penulisan skripsi.
4. **Bapak Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd** selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan menyediakan waktu, tenaga dan pikiran dalam proses penulisan skripsi.
5. **Ibu Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd** selaku pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan tentang penulisan skripsi penulis.

6. Bapak Nur Fitranto, M.Pd selaku dosen ahli sepak bola yang memvalidasi model, penulis ucapkan terimakasih.

Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membimbing dan mendukung selama proses penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 14 Juli 2025

Maria Amanda Gracia



DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORITIK.....	 7
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model Pengembangan Borg and Gall	7
2. Model Sukmadinata	11
3. Model ADDIE	14
B. Konsep Model yang Dikembangkan	16
C. Kerangka Teoritik	18
1. Hakikat Model Latihan	18
2. Hakikat Sepak Bola.....	21
3. Hakikat <i>Passing</i>	25
4. Hakikat <i>Rondo</i>	30
5. Karakteristik Atlet U14	34
D. Rancangan Model Penelitian	35
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 38
A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian	38
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.....	38
1. Sasaran Penelitian	38
2. Subjek Penelitian	39
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	39
E. Langkah-Langkah Pengembangan Model.....	39
1. Penelitian Pendahuluan	39
2. Pendekatan dan Metode Pengembangan.....	40
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Pengembangan Model.....	50
1. Analisis Kebutuhan	50
2. Model Desain Awal	51
3. Model Final	53
B. Kelayakan Model.....	70
a. Hasil Angket Kemudahan.....	72
b. Hasil Angket Kemenarikan	78
C. Pembahasan	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94
RIWAYAT HIDUP	108
PERSEMBAHAN	109



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Perencanaan Pengembangan Model Borg and Gall.....	8
Gambar 2.2 Model Latihan <i>Passing</i>	17
Gambar 2.3 Lapangan Sepak Bola.....	22
Gambar 2.4 Ukuran Gawang Sepak Bola.....	23
Gambar 2.5 Bola.....	23
Gambar 2.6 Pemain Sepak Bola Wanita DKI Jakarta 2024.....	24
Gambar 2.7 Teknik Mengoper dengan Bagian Dalam Kaki.....	26
Gambar 2.8 Teknik Mengoper dengan Bagian Samping Luar Kaki	27
Gambar 2.9 Teknik Mengoper dengan Kura-Kura Kaki	27
Gambar 2.10 Teknik Mengoper Bola Bawah.....	28
Gambar 2.11 Teknik Mengoper Bola Atas.....	29
Gambar 2.12 <i>Rondo</i> 4 vs 2.....	31
Gambar 2.13 Penelitian Pengembangan ADDIE.....	35
Gambar 3.1 Model ADDIE.....	40
Gambar 4.1 Model 1 <i>Twin Touch Rondo</i>	55
Gambar 4.2 Model 2 <i>Shadow Rondo</i>	56
Gambar 4.3 Model 3 <i>Inside Box Rondo</i>	57
Gambar 4.4 Model 4 <i>Lock Diamond Rondo</i>	58
Gambar 4.5 Model 5 <i>Turnback Rondo</i>	59
Gambar 4.6 Model 6 <i>Final Target Pass Rondo</i>	60
Gambar 4.7 Model 7 <i>Inside Out Rondo</i>	61
Gambar 4.8 Model 8 <i>Progressive Press Rondo</i>	62
Gambar 4.9 Model 9 2 Zone <i>Red Alerd Rondo</i>	63
Gambar 4.10 Model 10 2 Zone <i>Galasin Rondo</i>	64
Gambar 4.11 Model 11 2 Zone <i>Inside Box Rondo</i>	65
Gambar 4.12 Model 12 2 Zone <i>Lock Diamond Rondo</i>	66
Gambar 4.13 Model 13 2 Zone <i>Inside Out Rondo</i>	67
Gambar 4.14 Model 14 2 Zone <i>Cone Trigger Rondo</i>	68
Gambar 4.15 Model 15 2 Zone <i>Switch & Go Rondo</i>	69
Gambar 4.16 Diagram Kemudahan Model 1 <i>Twin Touch Rondo</i>	72
Gambar 4.17 Diagram Kemudahan Model 2 <i>Shadow Rondo</i>	72
Gambar 4.18 Diagram Kemudahan Model 3 <i>Inside Box Rondo</i>	72
Gambar 4.19 Diagram Kemudahan Model 4 <i>Lock Diamond Rondo</i>	73
Gambar 4.20 Diagram Kemudahan Model 5 <i>Turnback Rondo</i>	73
Gambar 4.21 Diagram Kemudahan Model 6 <i>Final Target Pass Rondo</i>	74
Gambar 4.22 Diagram Kemudahan Model 7 <i>Inside Out Rondo</i>	74
Gambar 4.23 Diagram Kemudahan Model 8 <i>Progressive Press Rondo</i>	74
Gambar 4.24 Diagram Kemudahan Model 9 2 Zone <i>Red Alerd Rondo</i>	75
Gambar 4.25 Diagram Kemudahan Model 10 2 Zone <i>Galasin Rondo</i>	75
Gambar 4.26 Diagram Kemudahan Model 11 2 Zone <i>Inside Box Rondo</i>	76
Gambar 4.27 Diagram Kemudahan Model 12 2 Zone <i>Lock Rondo</i>	76
Gambar 4.28 Diagram Kemudahan Model 13 2 Zone <i>Inside Out Rondo</i>	76
Gambar 4.29 Diagram Kemudahan Model 14 2 Zone <i>Cone Trigger Rondo</i>	77

Gambar 4.30 Diagram kemudahan Model 15 2 Zone Switch & Go Rondo.....	77
Gambar 4.31 Diagram Total Hasil Angket Kemudahan Model.....	78
Gambar 4.32 Diagram Kemenarikan Model 1 Twin Touch Rondo.....	78
Gambar 4.33 Diagram Kemenarikan Model 2 Shadow Rondo.....	79
Gambar 4.34 Diagram Kemenarikan Model 3 Inside Box Rondo.....	79
Gambar 4.35 Diagram Kemenarikan Model 4 Lock Diamond Rondo.....	79
Gambar 4.36 Diagram Kemenarikan Model 5 Turnback Rondo.....	80
Gambar 4.37 Diagram Kemenarikan Model 6 Final Target Pass Rondo.....	80
Gambar 4.38 Diagram Kemenarikan Model 7 Inside Out Rondo.....	81
Gambar 4.39 Diagram Kemenarikan Model 8 Progressive Press Rondo.....	81
Gambar 4.40 Diagram Kemenarikan Model 9 2 Zone Red Alerd Rondo.....	81
Gambar 4.41 Diagram Kemenarikan Model 10 2 Zone Red Alerd Rondo.....	82
Gambar 4.42 Diagram Kemenarikan Model 11 2 Zone Inside Box Rondo.....	82
Gambar 4.43 Diagram Kemenarikan Model 12 2 Zone Lock Diamond Rondo.....	83
Gambar 4.44 Diagram Kemenarikan Model 13 2 Zone Inside Out Rondo.....	83
Gambar 4.45 Diagram Kemenarikan Model 14 2 Zone Cone Trigger Rondo.....	84
Gambar 4.46 Diagram Kemenarikan Model 15 2 Zone Switch & Go Rondo.....	84
Gambar 4.47 Diagram Total Hasil Angket Kemenarikan Model.....	85



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Model Latihan Awal dan Model Latihan yang Dikembangkan.....	17
Tabel 3.1 Nama Validator	43
Tabel 3.2 Skor Penilaian	44
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian	45
Tabel 3.4 Norma Angket	45
Tabel 3.5 Angket Kemudahan Atlet	46
Tabel 3.6 Angket Kemenarikan Atlet	48
Tabel 4.1 Model Desain Awal	51
Tabel 4.2 Ahli Validasi	70
Tabel 4.3 Data Hasil Validasi	71
Tabel 4.4 Hasil Uji Coba Kemudahan dan Kemenarikan	85



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Permohonan Dosen Pembimbing	94
Lampiran 2. Surat Tugas Pembimbing	95
Lampiran 3. Surat Penelitian	96
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	97
Lampiran 5. Surat Validasi Dosen Ahli Sepak Bola (Ahli 1)	98
Lampiran 6. Surat Validasi Pelatih Sepak Bola Wanita U14 (Ahli 2)	99
Lampiran 7. Surat Validasi Pelatih Sepak Bola Wanita U14 (Ahli 3)	100
Lampiran 8. Lembar Validasi Dosen Ahli Sepak Bola (Ahli 1)	101
Lampiran 9. Lembar Validasi Pelatih Sepak Bola Wanita U14 (Ahli 2)	102
Lampiran 10. Lembar Validasi Pelatih Sepak Bola Wanita U14 (Ahli 3)	103
Lampiran 11. Dokumentasi Pribadi	104
Lampiran 12. Olah Data Angket Kemudahan	106
Lampiran 13. Olah Data Angket Kemenarikan	107

