

**PENGARUH LATIHAN *EL RONDO* DAN SIRKUIT *PASSING*
TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING* PEMAIN
FUTSAL AKADEMI BASSURA MUDA USIA 15 -16 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

RODEARNI PURBA

1602622018

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu

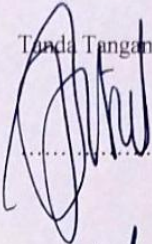
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

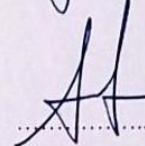
2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I
Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd
NIP. 198506182015041002

Tanda Tangan , Tanggal
 22/6²⁶

Pembimbing II
Dr. Muhammad Arif, S.Pd., M.Pd
NIP. 202501230219831101

 23/6²⁶

Nama

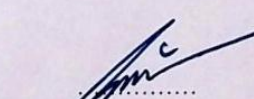
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

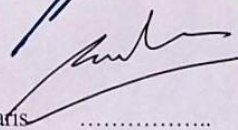
1. Dr. Drs. Tedi Cahyono, M.Pd
NIP. 19706201993031002

Ketua

 23/6²⁶

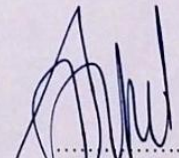
2. Boyke Adam Hatena Manopo, S.Pd.,
M.Pd
NIP. 197504302006041001

Sekretaris

 24/6²⁶

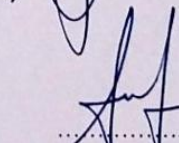
3. Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd
NIP. 198506182015041002

Anggota

 23/6²⁶

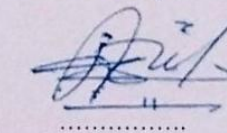
4. Dr. Muhammad Arif, S.Pd., M.Pd
NIP. 202501230219831101

Anggota

 22/6²⁶

5. Ari Subarkah, S. Pd, M.Pd
NIP. 197404022005011003

Anggota

 26/6²⁶

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum 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 terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 26 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang maha esa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Latihan *El Rondo* dan *Sirkuit Passing* Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pemain Futsal Akademi Bassura Muda Usia 15-16 Tahun”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, serta bantuan berbagai pihak. Sejak awal perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini, banyak pengalaman dan pembelajaran yang penulis lalui, baik yang menyenangkan maupun menantang. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd Selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta
3. Bapak Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd, Selaku Dosen Ahli dan Dosen Pembimbing Pertama
4. Bapak Dr. Muhammad Arif, S.Pd., M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran

untuk membimbing serta mengarahkan saya hingga karya ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan inspirasi kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan.
6. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam menambah wawasan mengenai Latihan *El Rondo* dan Sirkuit *Passing* Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Pemain Futsal Akademi Bassura Muda Usia 15-16 Tahun.
7. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan kepada penulis mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yesus Kristus.

Intelligentia - Dignitas

PENGARUH LATIHAN *EL RONDO* DAN SIRKUIT *PASSING* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING* PEMAIN FUTSAL AKADEMI BASSURA MUDA USIA 15-16 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *el rondo* dan sirkuit *passing* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain futsal kademi Bassura Muda usia 15-16 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 30 pemain futsal Akademi Bassura Muda usia 15-16 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok, masing - masing berjumlah 15 pemain. Teknik pengumpulan data menggunakan tes akurasi *passing* yang dilaksanakan sebelum (*pretest*) sesudah (*posttest*) pemberian program latihan. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji t berpasangan (*paraied sample t-test*), dan uji t-independet (*independent sample t-test*) dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *el rondo* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* dengan nilai t hitung=6,812 dan $<0,05$. Latihan sirkuit *passing* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* dengan nilai t hitung = 9,660 dan $p < 0,05$. Rata-rata hasil *posttest* kelompok *el rondo* sebesar 5,27, sedangkan kelompok sirkuit *passing* sebesar 5,80. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai t hitung = 1,300, t tabe l= 2,048 dan $p = 0,204$ (0,05), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *el rondo* dan sirkuit *passing* sama-sama efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* pemain futsal Akademi Bassura Muda Usia 15-16 Tahun.

Kata Kunci : *El rondo*, sirkuit *passing*, akurasi *passing*, futsal, latihan futsal

Intelligentia - Dignitas

**THE EFFECT OF EL RONDO AND PASSING CIRCUIT
TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF PASSING
ACCURACY AMONG FUTSAL PLAYERS OF BASSURA MUDA
ACADEMY AGED 15–16**

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of el rondo and passing circuit training on improving the passing accuracy of futsal players at Bassura Muda Academy aged 15–16 years. This study employed a quantitative method with an experimental approach. The research sample consisted of 30 futsal players from Bassura Muda Academy aged 15–16 years, who were divided into two groups, each consisting of 15 players. Data were collected using a passing accuracy test conducted before (pretest) and after (posttest) the training program. Data analysis techniques included the normality test, homogeneity test, paired sample t-test, and independent sample t-test using SPSS software. The results showed that el rondo training had a significant effect on improving passing accuracy, with a t-value of 6.812 and a significance value of $p < 0.05$. Passing circuit training also had a significant effect on improving passing accuracy, with a t-value of 9.660 and $p < 0.05$. The mean posttest score of the el rondo group was 5.27, while the passing circuit group obtained a mean score of 5.80. The results of the independent sample t-test showed a t-value of 1.300, a t-table value of 2.048, and a significance value of $p = 0.204$ (> 0.05), indicating that there was no significant difference between the two training methods. Therefore, it can be concluded that both el rondo and passing circuit training are equally effective in improving the passing accuracy of futsal players at Bassura Muda Academy aged 15–16 years.

Keywords: El Rondo, Passing Circuit, Passing Accuracy, Futsal, Futsal Training.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat - Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Latihan *El Rondo* dan Sirkuit *Passing* Terhadap Peningkatan akurasi *Passing* Pemain Futsal Akademi Bassura Muda Usia 15-16 Tahun. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd** Selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd**, Selaku Dosen Ahli dan Dosen Pembimbing Pertama; **Bapak Dr. Muhammad Arif, S.Pd., M.Pd**, Selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Pihak Management Akademi Bassura Muda, Ayah peneliti Kopsan Purba, Artati Sitopu, Kakak Erna Purba, Adek Vinni Purba dan keluarga peneliti, yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, 20 April 2025

Peneliti

RP

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	I
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	II
ABSTRAK.....	IV
ABSTRACT.....	V
KATA PENGANTAR.....	VI
DAFTAR ISI.....	VII
DAFTAR GAMBAR.....	IX
DAFTAR TABEL.....	X
DAFTAR LAMPIRAN.....	XI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Hakikat Futsal.....	9
2. Hakikat Latihan.....	18
3. Hakikat <i>Passing</i>	23
4. Biomekanika Olahraga Terhadap <i>Passing</i>	33
5. Hakikat Latihan <i>EL Rondo</i>	37
6. Hakikat Sirkuit <i>Passing</i>	40
7. Karakteristik Usia 15-16 Tahun.....	44
B. Kerangka Berpikir.....	47
C. Pengajuan Hipotesis.....	52
BAB III METODE PENELITIAN.....	53
A. Tujuan Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
C. Metode Penelitian.....	54

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	55
E. Instrumen Penelitian.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data.....	58
G. Teknik Analisis Data.....	59
H. Hipotesis Statistik.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Deskripsi Data.....	67
B. Hasil Uji Prasyarat.....	72
C. Pengujian Hipotesis.....	75
D. Pembahasan.....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	88



Intelligentia - Dignitas

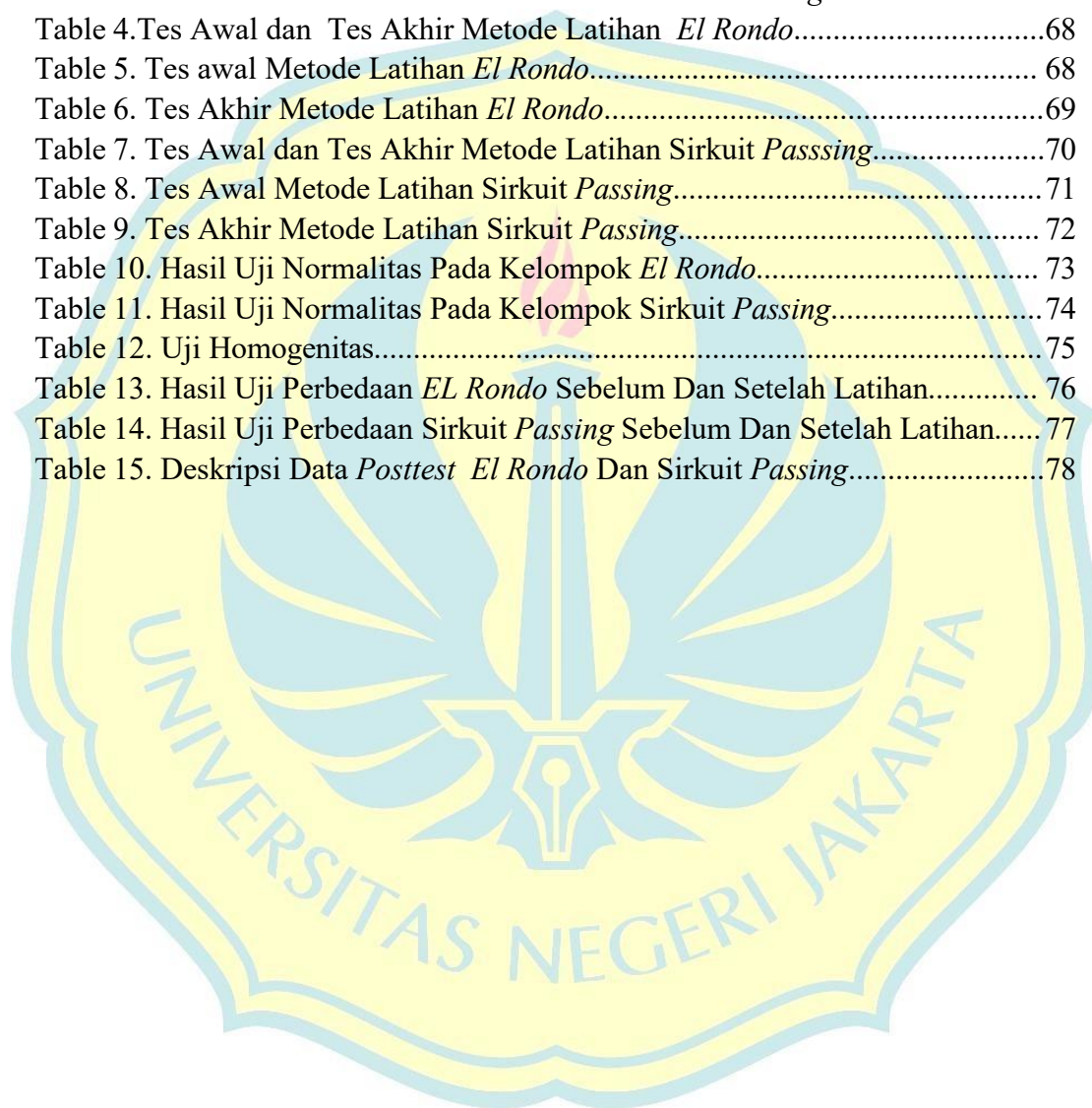
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Passing</i>	12
Gambar 2. <i>Dribbling</i>	13
Gambar 3. <i>Shooting</i>	14
Gambar 4. <i>Chipping</i>	14
Gambar 5. <i>Heading</i>	15
Gambar 6. <i>Passing</i> kaki bagian dalam.....	30
Gambar 7. <i>Passing</i> kaki bagian luar.....	31
Gambar 8. <i>Passing</i> dengan bagian punggung kaki.....	33
Gambar 9. <i>Leg muscles</i>	34
Gambar 10. <i>Quad muscles</i>	35
Gambar 11. <i>Hamstring</i>	36
Gambar 12. <i>Abductor longus</i>	36
Gambar 13. <i>Tensor fasciae latae</i>	37
Gambar 14. <i>El rondo</i>	38
Gambar 15. Sirkuit <i>Passing</i>	41
Gambar 16. Desain Penelitian.....	54
Gambar 17. Instrumen Tes <i>Passing</i> “ <i>four Box Pass</i> ”.....	57
Gambar 18. Histogram <i>Pretest El Rondo</i>	69
Gambar 19. Histogram <i>Posttest El Rondo</i>	70
Gambar 20. Histogram <i>Pretest Sirkuit Passing</i>	71
Gambar 21. Histogram <i>Posttest Sirkuit Passing</i>	72

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Table 1. Kelebihan Dan Kekurangan <i>El Rondo</i>	51
Table 2. Kelebihan Dan Kekurangan Sirkuit <i>Passing</i>	51
Table 3. Tes Awal dan Tes Akhir <i>El Rondo</i> dan Sirkuit <i>Passing</i>	67
Table 4. Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>El Rondo</i>	68
Table 5. Tes awal Metode Latihan <i>El Rondo</i>	68
Table 6. Tes Akhir Metode Latihan <i>El Rondo</i>	69
Table 7. Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Sirkuit <i>Passing</i>	70
Table 8. Tes Awal Metode Latihan Sirkuit <i>Passing</i>	71
Table 9. Tes Akhir Metode Latihan Sirkuit <i>Passing</i>	72
Table 10. Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok <i>El Rondo</i>	73
Table 11. Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok Sirkuit <i>Passing</i>	74
Table 12. Uji Homogenitas.....	75
Table 13. Hasil Uji Perbedaan <i>EL Rondo</i> Sebelum Dan Setelah Latihan.....	76
Table 14. Hasil Uji Perbedaan Sirkuit <i>Passing</i> Sebelum Dan Setelah Latihan.....	77
Table 15. Deskripsi Data <i>Posttest El Rondo</i> Dan Sirkuit <i>Passing</i>	78



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Sampel.....	88
Lampiran 2. Data seluruh Tes Awal.....	89
Lampiran 3. Hasil Ranging Sampel.....	90
Lampiran 4. Daftar Pembagian Kelompok.....	91
Lampiran 5. Data Seluruh Tes akhir Sampel.....	92
Lampiran 6. Tes Sebelum Dan Sesudah Diberikan.....	93
Lampiran 7. Deskripsi Data Statistics.....	94
Lampiran 8. Uji Homogenitas (Uji Levene).....	95
Lampiran 9. Uji Independent Sample T-Test.....	96
Lampiran 10. Uji Independent Sample T-Test.....	97
Lampiran 11. Program Latihan.....	99
Lampiran 12. Surat Validitas Program Penelitian.....	108
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	110
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian.....	111
Lampiran 15. Surat Validasi Dosen Ahli Statistik.....	112
Lampiran 16. Dokumentasi.....	113



Intelligentia - Dignitas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Rodearni Purba

NIM : 1602622018

Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : rodearnipurba448@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Latihan *El Rondo* dan Sirkuit *Passing* Terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Pemain Futsal
Akademi Bassura Muda Usia 15-16 Tahun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 29 Juni 2026

Penulis

(Rodearni Purba)