

**PERBANDINGAN LATIHAN *RONDOS* DENGAN LATIHAN
PASSING BERPASINGAN TERHADAP AKURASI *PASSING*
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK
MUHAMMADIYAH 15**



Intelligentia - Dignitas

**MUHAMMAD FAWWAZ ROBBANI
1604620058**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

PERBANDINGAN LATIHAN *Rondos* DENGAN *Passing* BERPASANGAN TERHADAP AKURASI *Passing* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK MUHAMMADIYAH 15

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) peningkatan akurasi *Passing* melalui metode latihan *Rondos*, 2) peningkatan akurasi *Passing* melalui metode latihan *Passing* Berpasangan terhadap peningkatan akurasi *Passing*, 3) perbedaan peningkatan akurasi *Passing* melalui metode latihan *Rondos* dengan *Passing* Berpasangan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pretest–Posttest* Two Group Design. Populasi penelitian berjumlah 28 peserta ekstrakurikuler futsal SMK Muhammadiyah 15 Jakarta, dengan sampel sebanyak 24 peserta yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *Rondos* dan kelompok latihan *Passing* Berpasangan, masing-masing terdiri atas 12 peserta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes modifikasi akurasi *Passing* yang diadaptasi dari Suparjo (2009) dalam Effendy (2015) dengan nilai validitas sebesar 0,963 dan reliabilitas sebesar 0,900. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan mampu meningkatkan akurasi *Passing* peserta ekstrakurikuler futsal. Pada kelompok latihan *Rondos*, nilai rata-rata meningkat dari 7,08 pada saat *pretest* menjadi 9,75 pada saat *posttest*, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa secara kemampuan akhir, kelompok latihan *Rondos* memiliki tingkat akurasi *Passing* yang sedikit lebih unggul. Namun jika ditinjau dari grafik efektifitas kenaikan performa murni (*gain score*) dari kondisi awal menuju kondisi akhir, kelompok latihan *Passing* berpasangan mencatatkan selisih peningkatan nilai rata-rata lebih tinggi, yaitu sebesar 2,84, sedangkan kelompok latihan *Rondos* mencatatkan peningkatan 2,67.

Kata Kunci: futsal, latihan *Rondos*, *Passing* Berpasangan, akurasi *Passing*, ekstrakurikuler futsal.

**COMPARISON OF RONDOS TRAINING AND PARTNER
PASSING TRAINING ON PASSING ACCURACY IN THE
FUTSAL STUDENT EXTRACURRICULAR PROGRAM OF SMK
MUHAMMADIYAH 15 JAKARTA**

ABSTRACT

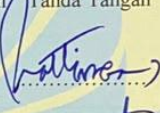
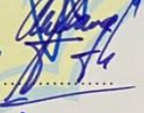
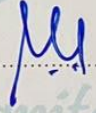
This study aimed to determine: (1) the improvement of Passing accuracy through the Rondos training method, (2) the improvement of Passing accuracy through the paired Passing training method, and (3) the differences in the improvement of Passing accuracy between the Rondos and paired Passing training methods. This study employed an experimental method using a Pretest–Posttest Two-Group Design. The population consisted of 28 students participating in the futsal extracurricular program at SMK Muhammadiyah 15 Jakarta. A total of 24 participants were selected using purposive sampling and divided into two groups: the Rondos training group and the paired Passing training group, with 12 participants in each group. The research instrument was a modified Passing accuracy test adapted from Suparjo (2009) as cited in Effendy (2015), with a validity coefficient of 0.963 and a reliability coefficient of 0.900. Data were analyzed using descriptive statistics and the t-test. The findings revealed that both training methods significantly improved the Passing accuracy of the futsal extracurricular participants. In the Rondos training group, the mean score increased from 7.08 in the pretest to 9.75 in the posttest, with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant improvement. These results suggest that, in terms of final performance, the Rondos training group achieved slightly higher Passing accuracy than the paired Passing group. However, when effectiveness was evaluated based on the gain score (the improvement from the initial to the final condition), the paired Passing group demonstrated a greater average improvement of 2.84, compared with 2.67 in the Rondos group. Therefore, while both training methods were effective in enhancing Passing accuracy, the paired Passing method showed a slightly greater improvement in overall performance.

Keywords: futsal, Rondos training, paired Passing training, Passing accuracy, futsal extracurricular activities.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		22/07/26
Andri Irawan, M.Pd. NIP. 198009092006041001		

Pembimbing II		22/07/26
Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd. NIP. 1961120719890310004		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Ferry Y Wattimena, M. Pd NIP. 198202022010121003	Ketua		23/07/26
2. Dadan Resmana, M. Or. NIP. 198905092023211020	Sekretaris		22/07/26
3. Andri Irawan, M. Pd. NIP. 198009092006041001	Anggota		22/07/26
4. Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd NIP. 1961120719890310004	Anggota		24/07/26
5. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR. NIP. 197307052009121002	Anggota		24/7/26

Tanggal Lulus : 15-07-2026

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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi tersebut tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditukis 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 lain sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Yang membuat pernyataan

Jakarta, 15 Juli 2026



Muhammad Fawwaz Robbani

NIM 1604620058



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 : Muhammad Fawwaz Robbani
NIM : 1604620058
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : muhammadfawwaz5717@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 :

Perbandingan Latihan *Rondos* dengan Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Akurasi *Passing* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 15 Jakarta

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, 27 Juli 2026

Penulis

(Muhammad Fawwaz Robbani)

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 Kepelatihan 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 **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd,** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd,** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Andri Irawan, M.Pd,** selaku Dosen pembimbing I dan Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarsa, M.Pd,** selaku Dosen Pembimbing II, **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp. KFR.** selaku Pembimbing Akademik, **Dosen – Dosen Pengampu Mata Kuliah** yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dari mulai penyusunan skripsi sampai dengan sidang skripsi dilaksanakan

Penulis ucapkan terima kasih kepada orang tua peneliti yang selalu memberikan doa Selama proses penyusunan skripsi ini, banyak tantangan dan hambatan yang harus dihadapi. Namun, berkat semangat, saran, dan dorongan dari teman-teman, penulis dapat melewati setiap proses tersebut dengan lebih baik. Kehadiran teman-teman tidak hanya memberikan bantuan dalam hal akademik,

tetapi juga menjadi penyemangat di saat penulis merasa lelah, jenuh, dan hampir menyerah, terutama untuk **Naswaa, Wildania, Tami, Igov, Tirta, Aris, Angga, Agung, Fian, Yasmin, Mia, Ita, Aida, Nopal, Pramu, Adinda**, dan kepada **Guru-guru SMK Muhammadiyah 15**

Kenangan, cerita, serta pengalaman yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan akan selalu menjadi bagian berharga yang tidak akan terlupakan. Semoga persahabatan dan silaturahmi yang telah terjalin dapat terus terjaga dengan baik, serta semoga kita semua diberikan kemudahan dan kesuksesan dalam meraih cita-cita di masa depan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak, termasuk teman-teman yang selalu memberikan semangat dan energi positif selama proses penyusunannya. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus atas segala kebaikan yang telah diberikan.

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

Jakarta, 15 Juli 2026

Muhammad Fawwaz Robbani

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat & Waktu Penelitian.....	27
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi & Sampel.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	36
G. Hipotesis Statistika.....	38
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Penelitian	39
1. <i>Rondos</i>	39
2. <i>Passing</i> Berpasangan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Inside Foot Pass</i> (<i>Passing</i> menggunakan kaki bagian dalam).....	16
2. <i>Inside Foot Pass</i> (<i>Passing</i> menggunakan kaki bagian luar)	16
3. <i>Instep Foot Pass</i> (<i>Passing</i> menggunakan Kaki Bagian Punggung).....	17
4. Teknik <i>Passing</i>	18
5. <i>Rondos</i>	20
6. <i>Passing</i> Berpasangan	22
7. <i>Desain</i> penelitian.....	28
8. Tes akurasi <i>Passing</i>	32
9. Histogram data tes awal metode latihan <i>Rondos</i>	40
10. Histogram Tes Akhir Latihan <i>Rondos</i>	42
11. Histogram Tes Awal Latihan <i>Passing</i> Berpasangan	45
12. Tes Akhir Latihan <i>Passing</i> Berpasangan	47



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kelebihan serta kekurangan latihan <i>Rondos</i> & <i>Passing</i> berpasangan.....	26
2. Desain penelitian	28
3. Kriteria penilaian.....	33
4. Blanko Penilaian Tes.....	34
5. Distribusi <i>Frekuensi</i> Tes Akhir Latihan <i>Rondos</i>	42
6. Analisis Efektivitas Latihan <i>Rondos</i> Terhadap Akurasi <i>Passing</i>	43
7. Distribusi <i>Frekuensi</i> Latihan Awal <i>Passing</i> Berpasangan.....	44
8. Distribusi <i>Frekuensi</i> Tes Akhir <i>Passing</i> Berpasangan	47
9. Analisis Efektivitas Latihan <i>Passing</i> Berpasangan.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	56
2. Surat Balasan.....	57
3. Surat Keterangan Validasi.....	58
4. Data Tes Awal Akurasi <i>Passing</i>	61
5. Hasil Data Tes Akhir.....	62
6. Tabel Hasil Penelitian	64
7. Distribusi <i>Frekuensi</i>	70
8. Uji T- <i>Dependent</i>	72
9. Program Latihan.....	73
10. Dokumentasi	81

