

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT*
DENGAN METODE LATIHAN *RONDO* TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Disusun Oleh:
Daffa' Rizqullah
2106468

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

LEMBAR HAK CIPTA

PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT* DENGAN METODE LATIHAN *RONDO* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL

Oleh
Daffa' Rizqullah
2106468

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© **Daffa' Rizqullah**
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, *fotocopy*, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

DAFFA' RIZQULLAH

2106468

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT*
DENGAN METODE LATIHAN *RONDO* TERHADAP PENINGKATAN
KETEPATAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing Skripsi I



Prof. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

NIP: 196812181994021001

Pembimbing Skripsi II



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP: 197108041998021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP: 197108041998021001

Pernyataan ini pada intinya adalah sebuah janji resmi dan sumpah integritas saya yang menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT* DENGAN METODE LATIHAN *RONDO* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL” ini beserta seluruh isinya adalah seratus persen hasil kerja keras, penelitian, dan pemikiran orisinal saya sendiri. Ini berarti saya tidak melakukan penjiplakan, yaitu mengambil ide, kalimat, atau data milik orang lain dan mengakuinya sebagai milik saya, serta saya telah mengikuti etika keilmuan dengan benar saat mengutip sumber lain sebagai referensi. Lebih dari itu, pernyataan ini merupakan bentuk pertanggungjawaban mutlak di mana saya secara sadar siap. Secara keseluruhan, ini adalah deklarasi tunggal yang merangkum jaminan keaslian, kepatuhan pada aturan akademik, dan kesiapan saya untuk mempertanggungjawabkan karya ilmiah saya di hadapan hukum dan masyarakat keilmuan.

Bandung, 30 Juni 2025
Yang Membuat Pernyataan



Daffa' Rizqullah

KATA PENGANTAR

Bismillah,

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan kesehatan dan limpahan rahmat-Nya, dan shalawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada Rasulullah Shalallaahu Alaihi Wassalam berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang penulis susun berjudul “PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT* DENGAN METODE LATIHAN *RONDO* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat pokok untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis berharap dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan untuk para pembaca dan seluruh masyarakat yang bergelut di dunia olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan, oleh sebab itu penulis mengharapkan bimbingan, masukan atau saran, arahan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini, juga selama menyelesaikan studi.

Bandung, 30 Juni 2025

Peneliti,



Daffa' Rizqullah

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahahirabbil ‘alamin, segala puji bagi Allah SWT, karena berkat rahmat dan berkah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh rasa syukur dan berikhtiar melewati rintangan-rintangan dengan penuh semangat. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, hingga kita selaku umatnya. Penulis menyadari bahwa dalam proses menyelesaikan skripsi ini banyak sekali mengalami hambatan dan rintangan. Namun penulis menyadari skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak yang membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
2. Kedua orang tua, yaitu Ayahanda tersayang Abi Suparman dan Ibunda tercinta Umi Yati Mulyati yang selalu memberikan motivasi, dukungan, bantuan finansial, serta pengorbanan maupun do’a tulus yang merupakan sumber kekuatan utama bagi saya serta tak pernah henti untuk menguatkan saya agar bertahan dan bisa menyelesaikan studi ini. Meskipun Abi tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, Abi selalu mengusahakan untuk anaknya agar semua impian dan cita-cita nya bisa tercapai. Dan Umi yang selalu mengajarkan kepada saya untuk tetap berjuang apapun dan bagaimanapun kondisi nya serta selalu memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Semoga gelar sarjana yang saya raih ini dapat menjadi kebanggaan bagi Abi dan Umi. Besar harapan dan do’a penulis semoga Abi dan Umi selalu diberikan kesehatan, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.
3. Adik tercinta Muhadzdzib Hibatullah dan Aqilah Qurratu’ain yang selalu mendukung dan membuat penulis termotivasi agar bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh *positif*, baik dalam bidang akademik maupun *non-akademik* dan memberikan hiburan serta kesenangan

saat dirumah dikala sedang penat akan banyaknya urusan dunia. Terima kasih selalu bersama dan semoga kalian bisa menjadi orang sukses serta bisa mengangkat derajat keluarga.

4. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan dan do'anya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
5. Bapak Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
6. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang banyak membantu dan membimbing saya selama kuliah di Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Bapak Prof. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, kebijaksanaan dan banyak membantu serta memberikan ilmunya selama saya kuliah di Universitas Pendidikan Indonesia sampai skripsi ini selesai.
8. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, kebijaksanaan, dan dapat meluangkan waktunya, baik tenaga maupun pikiran sehingga skripsi ini selesai.
9. Bapak dan Ibu Dosen serta Staff Karyawan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Indonesia yang telah memberikan semua ilmu bermanfaat selama masa perkuliahan yang akan menjadi bekal penulis di masa yang akan datang.
10. Tim Pelatih dan anak-anak futsal SMA 1 Margaasih yang telah memberikan kesempatan kepada penulis agar bisa melakukan penelitian sampai selesai.
11. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, yaitu Shelin Arvina Sawitri. Terima kasih sudah menjadi bagian dalam perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi yang diberikan kepada saya. Telah menjadi rumah pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberikan semangat untuk pantang menyerah agar bisa menyelesaikan karya tulis ini. Semoga kita bertahan lama. Dan semoga Allah SWT selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.

12. Keluarga Kepelatihan 21 yang telah menemani, mendukung, dan memberikan semangat serta do'a dari awal perkuliahan sampai saat ini.
13. Teman-teman Pandawa kost dan Kogoya kost yang telah menemani penulis semasa perkuliahan di Bandung dan menjadi bagian perjalanan hidup baik susah maupun senang saat kita bersama.
14. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, dan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
15. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu namun telah menjadi bagian dan bersedia membantu penulis dalam menyukkseskan penyusunan skripsi hingga selesai walaupun skripsi ini yang jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Semoga atas kebbaikannya dan pertolongan semua dapat diberkahi dan dijadikan ladang pahala amal ibadah oleh Allah SWT.
16. Daffa' Rizqullah. Ya, diri saya sendiri. Terima kasih karena sudah berjuang dan bertahan sampai sejauh ini. Saya bersyukur mampu mengatur waktu, tenaga dan pikiran serta materi dalam menyelesaikan perkuliahan ini. Terima kasih karena bisa mengendalikan diri dari tekanan di luar kendali, tidak menyerah pada setiap langkah yang dilalui dan selalu sabar selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini.

Bandung, 30 Juni 2025

Peneliti,



Daffa' Rizqullah

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN *ANKLE WEIGHT* DENGAN METODE LATIHAN *RONDO* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* PEMAIN FUTSAL

Daffa' Rizqullah¹; Dikdik Zafar Sidik²; Mulyana³

Email: dafrizqullah77@upi.edu

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Peningkatan ketepatan *passing* merupakan aspek penting dalam permainan futsal, karena *passing* adalah teknik dasar yang vital agar permainan futsal bisa berjalan. Permasalahan yang mendasari penelitian ini adalah rendahnya tingkat akurasi *passing* pada pemain futsal SMAN 1 Margaasih, yang mengakibatkan sering hilangnya penguasaan bola dalam pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh signifikan dari latihan *passing* menggunakan *ankle weight* dengan metode latihan *rondo* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain futsal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 18 orang pemain futsal SMAN 1 Margaasih yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* adalah *Wall Pass Test* yang sudah dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *passing* setelah diberi perlakuan. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, yang berarti H_1 diterima dan H_0 ditolak. Latihan *rondo* memberikan stimulus berupa tekanan dan pengambilan keputusan cepat dalam ruang sempit, sementara *ankle weight* memberikan efek peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, yang secara sinergis meningkatkan kemampuan teknis dan fisik pemain dalam melakukan *passing* dengan tepat.

Kata Kunci: *Ankle Weight*, *Rondo*, *Passing*, Futsal, Ketepatan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF PASSING TRAINING USING ANKLE WEIGHT WITH THE RONDO TRAINING METHOD ON INCREASING THE PASSING ACCURACY OF FUTSAL PLAYERS

Daffa' Rizqullah¹; Dikdik Zafar Sidik²; Mulyana³

Email: dafrizqullah77@upi.edu

Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Sports Education
and Health, Sports Education University

Improving passing accuracy is an important aspect in futsal, because passing is a vital basic technique for futsal to run. The problem underlying this study is the low level of passing accuracy in futsal players at SMAN 1 Margaasih, which results in frequent loss of ball possession in matches. This study aims to determine the significant effect of passing training using ankle weight with the rondo training method on improving passing accuracy in futsal players. This study uses a quantitative approach with an experimental method using a *one group pretest-posttest design*. The research sample consisted of 18 futsal players at SMAN 1 Margaasih who were selected by *purposive sampling*. The instrument used to measure passing ability was the *Wall Pass Test* which had been modified according to research needs. The results showed a significant increase in passing accuracy after being given treatment. This is evidenced by the *paired sample t-test* statistical test which shows a significance value (p-value) smaller than $\alpha = 0.05$, which means H_1 is accepted and H_0 is rejected. Rondo training provides a stimulus in the form of pressure and quick decision making in a tight space, while ankle weights provide the effect of increasing the strength and explosive power of the leg muscles, which synergistically improves the technical and physical ability of players in making accurate passes.

Keywords: Ankle Weight, Rondo, Passing, Futsal, Accuracy.

DAFTAR ISI

BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Peneliti	7
1.4.2 Bagi Pihak Lain.....	7
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Hakikat Futsal.....	9
2.1.1 Pengertian Futsal.....	9
2.1.2 Teknik Dasar	10
2.1.3 Hakikat Ketepatan <i>Passing</i> dan Variasi <i>Passing</i>	16
2.2. Hakikat Latihan	19
2.2.1 Pengertian Latihan	19
2.2.2 Prinsip Latihan	19
2.2.3 Komponen Latihan.....	20
2.2.4 Variasi Latihan.....	21
2.2.5 <i>Ankle Weight</i>	21
2.2.6 Latihan <i>Rondo</i>	23
2.3. Kerangka Berpikir	25
2.4. Hipotesis	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
3.1. Metode Penelitian.....	28
3.2. Desain Penelitian	28
3.3. Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1 Populasi.....	29

3.3.2 Sampel.....	30
3.4. Program Perlakuan	30
3.5. Instrument Penelitian.....	30
3.5.1 Tes Ketepatan <i>Passing (Wall Pass Test)</i>	31
3.5.2 Norma Tes.....	33
3.6. Perlakuan Penelitian	33
3.7. Prosedur Penelitian.....	33
3.8. Analisis Data	35
3.8.1 Uji Normalitas.....	36
3.8.2 Uji Homogenitas	36
3.8.3 Uji Hipotesis	36
BAB IV	38
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Temuan	38
4.1.1 Profil Responden.....	38
4.1.2 Deskripsi Data	39
4.1.3 Uji Normalitas	41
4.1.4 Uji Homogenitas	43
4.1.5 Uji Hipotesis.....	44
4.2 Pembahasan	45
BAB V	49
SIMPULAN DAN REKOMEDASI.....	49
5.1. Simpulan.....	49
5.2. Rekomendasi	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Model Eksperimen dengan Desain One Group Pretest-Posttest.....	29
Tabel 3.2 Norma Test Passing.....	33
Tabel 4.1 Profil Responden.....	38
Tabel 4.2 Hasil Data Pretest dan Posttest Wall Pass Test	39
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Wall Pass Test.....	41
Tabel 4.4 Uji Normalitas Shapiro Wilk	42
Tabel 4.5 Uji Homogenitas	43
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Peningkatan Pretest dan Posttest.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dribbling	12
Gambar 2.2 Shooting.....	13
Gambar 2.3 Heading	15
Gambar 2.4 Passing.....	16
Gambar 2.5 Ankle Weight	23
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir	27
Gambar 3.1 Wall Pass Test Passing	31
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian.....	35
Gambar 4.1 Grafik Data Pretest dan Posttest Wall Pass Test	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	57
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 3. Surat Izin Balasan Penelitian	62
Lampiran 4. Kartu Bimbingan	63
Lampiran 5. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Wall Pass Test</i>	65
Lampiran 6. Nama-Nama Sampel.....	66
Lampiran 7. Program Latihan	67
Lampiran 8. Hasil Analisis Data SPSS	75
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	77

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, A., & Agus, A. (2020). PENGARUH METODE LATIHAN EL RONDO TERHADAP KETERAMPILAN SHORT PASSING PEMAIN SEPAKBOLA IPPKM Abstract. *Journal of Stamina*, 53(9), 31–39. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i1.481>
- Akmal Istighfar. (2020). Peningkatan Kemampuan Passing Bola Melalui Latihan Kucing – Kucingan Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang. *Journal STAND : Sports Teaching and Development*, 1(1), 56–62. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2328>
- Anggara, D. (2021). The Effect of Kicking Exercises Using Ankle Weight Modifications on the Results of Soccer Long Distance Kicks in Class VII Students at SMP Negeri 2 Ujan Mas. *Sinar Sport Journal*, 1(2), 143–150. <https://doi.org/10.53697/ssj.v1i2.335>
- Ardianta, & Hariadi, I. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing dan Control pada Atlet Sepak Bola Usia Dini. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112–118. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32–32. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/16>
- Azis, J., & Hermansyah. (2023). Pengaruh Latihan El Rondo Dan Circle Passing Drill Terhadap Ketepatan Passing Sepak Bola Pada Club Sepak Bola Binataruna F.C U-13. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(7), 103–112. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/issue/archive>
- Aziz, N., Lufthansa, L., Arisandi, R. E., Findrananta, F. A., Jefanggi, E., & Widiantini, L. (2023). Analisis Keterampilan Short Pass Dan Long Pass Sepakbola Pada Ssb Kaki Mas Malang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment)*, 6(1), 2023. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156).
- Beni Hamzah, O. H. (2018). *JUARA : Jurnal Olahraga Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning*. 3(1), 1–7.
- Combes, S. M. (2019). *How to Create a Research Design*. Scribbr. https://www.scribbr.com/methodology/research-design/?utm_source=chatgpt.com
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Canadian Center of Science and Education. https://www.researchgate.net/publication/332246566_Book_Review_Creswell_J_W_2014_Research_Design_Qualitative_Quantitative_and_Mixed_Methods_Approaches_4th_ed_Thousand_Oaks_CA_Sage
- Dixon, D. (2014). A Pilot Study of the Physiological Demands of Futsal Referees Engaged in International Friendly Matches. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 103–107. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-7>
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Development of a Test

- Instrument To Measure the Basic Pass Technique in Futsal. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(5), 456–459.
https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052022_0093
- Dr. Rey Ty. (2023). *Fundamental of Research Methodology and Methods*. Academia.edu.
https://www.academia.edu/111801890/_2023_Rey_Ty_Fundamentals_of_Research_Methodology_and_Methods
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 56–63. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.068098>
- Fatoni, F. Z. Al, & Prianto, D. A. (2022). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Mendatar Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2016), 108–113.
- Firmansyah, D., & Achmad Widodo. (2019). Studi Literasi Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Bawah Pada Pemain Sepak Bola Usia 18 Sampai 23 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 08. No. 04, Edisi Desember 2020, Hal 89 - 98*, 8(5), 55.
- Fitrian, Z. A., Adam, B., Manopo, H., & Fitrianto, E. J. (2022). KETEPATAN PASSING PADA PEMAIN KLUB FUTSAL ALDIFA BANJARMASIN. 5(2), 50–58.
- Gay, L. R., Geoffrey E. Mills, D., & Airasian, P. W. (2012). *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications* (10th ed.). Pearson Education, Inc. <https://www.scribd.com/document/412200352/Gay-Airasian>
- Ginting, H. W. (2017). *Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Mendribble Bola Dengan Akurasi Passing Bola Pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016*.
- Hamdani, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Passing Atas Permainan Bolavoli Siswa Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB_2.pdf
- Harjanto, D. S. (2019). *Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Triangle Terhadap Akurasi Passing*.
- Hidayat, T., Atiq, A., & Haetami, M. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Shooting Pada Permainan Sepakbola Di Klub Mensungai United Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(5). <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i5.55250>
- Idrus, A., & Mohamad, N. I. (2015). the Influence of Supporting Leg on Strength and Balance During Maximal Instep Kick Towards Kicking. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 25–40.
- Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Irhanna, Munzir, & Is, Z. (2023). Pengaruh Latihan Wallpass Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Dalam Sepak Bola Pada Siswa Sma Negeri 1

- Darul Imarah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 4(1), 1–14.
<https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/1064%0Ahttps://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/1064/565>
- Jacobs, L. C., Ary, D., Sorensen, C., & Walker, D. (2010). *Introduction to Research in Education* (8th ed.). Wadsworth, Belmont, CA.
<https://search.worldcat.org/title/1089558772>
- Juliantine, T., Yudiana, Y., & Subarjah, H. (2007). *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*.
<https://scholar.google.com/scholar?cluster=13746086547461870604&hl=en&oi=scholar>
- Kurniasari, P., & Sofiuddin. (2022). *The Effect of Drill Passing Practice on Short Passing Accuracy in Futsal Extracurricular Participants at Mts Al- Ittihad Poncokusumo Malang Pengaruh Latihan Drill Passing Terhadap Akurasi Passing Pendek Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Mts Al- Ittih*.
- Lestari, G., Arafat, Y., & Lanos, M. E. C. (2023). Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Perguruan Rajawali Bangka. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(November), 1–11.
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Lubis, J. (2018). “*Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*.” PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola*. Rajagrafindo Persada.
<http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=34075&pRegionCode=UNIPASBY&pClientId=707>
- Made, I. D., & Wijaya, A. (2021). *Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional The most dominant technique in professional men ' s futsal matches*. 9(1), 18–25.
- Mahdavicthyah Yusuf, M., & Zulraflin, Z. (2023). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Nanda Football Academy U-15 Kota Batam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 53–64.
<https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2575>
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84.
<https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Moh Hanif Sholeh Faturrohmah, Nurhidayat Nurhidayat, & Pungki Indarto. (2023). Peningkatan Power Otot Tungkai Ditinjau Dari Latihan Menggunakan Ankle Weight. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 179–188. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5612>
- Mohammed, A., Shafizadeh, M., & Platt, G. K. (2014). Effects of the level of expertise on the physical and technical demands in futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 473–481.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868736>
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia.

- Mulyono, D., Syafutra, W., & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Silampari, J. (2022). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Kaki Bagian Dalam Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp. *Jurnal Muara Pendidikan*, 7(2), 378–385. [file:///C:/Users/AdM/Downloads/903-Article Text-5880-1-10-20221202.pdf](file:///C:/Users/AdM/Downloads/903-Article%20Text-5880-1-10-20221202.pdf)
- Murdika, M. S. (2022). Pengaruh Latihan El Rondo Terhadap Ketepatan First Touch Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen Pada Atlet Sepakbola Zazaway FC) [Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.]. In *Phys. Rev. E*. <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/8398>
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Novianda, G., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. B. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E-Journal PKO*, 1(2), 1–13.
- Nugraha, S., & Hidayah, T. (2019). Development of Drill Shooting Training Aid at Futsal Club in Wonosobo Regency. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(2), 168–175. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/28520>
- Nugroho, C. (2022). *Perbandingan Latihan Small Sided Games Dan Rondo Dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Control Pada Permainan Sepak Bola Di SSB SSS Semarang* [Universitas PGRI Semarang]. [https://eprints3.upgris.ac.id/id/eprint/3300/1/Cahyo Nugroho 18230139.pdf](https://eprints3.upgris.ac.id/id/eprint/3300/1/Cahyo%20Nugroho%2018230139.pdf)
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Pawitri, D. (2021). *Metode Dan Periodisasi Latihan*. Academia.Edu. https://www.academia.edu/8622083/METODE_DAN_PRIODISASI_LATIHAN
- Polechoński, J., Kotorz, K., & Polechoński, P. (2023). Using Ankle Weights as an Effective Way to Increase the Intensity of Physical Activity While Playing Immersive Virtual Reality Games on an Omnidirectional Treadmill. *Applied Science*. <https://doi.org/10.3390/app132011536>
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Prof. Drs. Harsono, M. S. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi* (Cetakan II). PT Remaja Rosdakarya, Bandung.

- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Putri, S. I. N., Selvy, Roles, G. H., & Ellen, A. (2019). Pengaruh Rekrutmen Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Budi Raya Perkasa. *Jurnal Maznajemen*, 5(1), 71–80.
- Rahmani, M. (2014). *Buku super lengkap olahraga*. Dunia Cerdas.
- Ratna Sari, P., & Nugraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 91–99.
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19343>
- Reki Siaga Agustina, M.Pd., A.-P. (2020). *Buku Jago Sepak Bola* (I. N & Santi (eds.); I). Ilmu Cemerlang.
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Ntr0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Passing+terbagi+menjadi+tiga+jenis,+antara+lain:+passing+pendek,+passing+menengah,+passing+lambung+ata+u+panjang+&ots=4BYPbLFxpB&sig=21ohjyAzCSOYO-lz52t8zSSfV6g&redir_esc=y#v=onepa
- Rosita, T., Hernawan, & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan Kekuatan Otot Tung. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126.
- Said, M. (2024). Inovasi Latihan Rondo: Meningkatkan Kemampuan Passing Tim Futsal Rondo Training Innovation: Improving the Passing Ability of Futsal Team. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(1), 57–64.
<https://ijophya.org/index.php/ijophya>
- Saputra, T. H. (2019). *Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Futsal Menggunakan Metode Drill*. 3(2), 80–86.
- Snow, S., Huckleberry, S., & Quinn, R. W. (2012). Journal of Coaching Education. *Journal of Coaching Education*, 5(1), 83–113.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42–49.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola dan Latihan Strategi*. Jayaputra.
- Sugiyanto, Ilahi, B. R., & Defliyanto. (2019). *Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP Unib*. 3(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif R&D*. Alfabeta.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). *The Effects Of Training Methods And Achievment Motivation Toward Of Football Passing Skills*. 1–23.
- Taylor. (2017). *FIFA Youth Survey*. 90.
http://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/generic/02/89/22/33/fifayouthfootbalsurvey2017english_neutral.pdf
- Tohar. (2002). *Ilmu Kepelatihan Lanjut* (FIK UNNES).

- Umar Fitriadi, U. F. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persisac Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 375–386.
<https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.108>
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal (Studi pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati Tahun Ajaran 2015/2016). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 74–80.
- Wicaksana, A. S. (2022). *Pengaruh Latihan Give And Go Dan Latihan Rondo Games Terhadap Ketepatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Persisac Semarang*. 8.5.2017, 2003–2005. www.aging-us.com
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik* (Cetakan ke). PT Raja Grafindo Persada.
- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). *pada atlet futsal. Penelitian ini bertujuan untuk membuat tes keterampilan*. 438–451.