

Perbandingan Latihan Rondos Dengan *Circle Passing Drill* Terhadap Akurasi Passing Pada Futsal MAN 1 Tangerang Selatan

Foggy Abed Al Billal^{1*}, Andri Irawan², Bambang Kridasuwarso³

¹⁻³Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

foggyabedalbillal@gmail.com^{1*}, andri_irawan@unj.ac.id², bkridasuwarso@unj.ac.id³

Alamat: Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Korespondensi penulis: foggyabedalbillal@gmail.com*

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 H0 is rejected and H1 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 H0 is rejected and H1 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: *Circle Passing Drill, Passing Accuracy, Rondos.*

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 H0 ditolak dan H1 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 H0 ditolak dan H1 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: Akurasi Passing, *Circle Passing Drill*, *Rondos*.

1. LATAR BELAKANG

Berdasarkan pengamatan langsung dilapangan sekolah MAN 1 Kota Tangerang Selatan pada hari senin di sore hari, ketika atlet futsal sekolah MAN 1 Kota Tangerang Selatan melakukan latihan dan menenjalani program latihan, dari beberapa gerakan tersebut dapat diketahui beberapa kekurangan dalam melakukan *Passing*, seperti dalam melakukan gerakan teknik *Passing*, sebagai para atlet futsal MAN 1 Kota Tangerang Selatan terlihat merasa kesulitan ketika melakukan gerakan *Passing* dengan tujuan mengoper bola ke rekan tim nya sehingga akurasi *Passing* yang tidak tepat sasaran, *Passing* atau biasa disebut mengoper adalah cara terbaik untuk mengendalikan permainan, melancarkan serangan, mengalahkan satu atau lebih lawan dan mempertahankan kepemilikan bola dalam suatu tim. *Passing* adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan.

Passing atau biasa disebut mengoper adalah cara terbaik untuk mengendalikan permainan, melancarkan serangan, mengalahkan satu atau lebih lawan dan mempertahankan kepemilikan bola dalam suatu tim. *Passing* adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan. *Passing* dalam futsal haruslah akurat, terukur, dan mudah dikendalikan oleh teman satu tim (Irawan, 2021:5).

Didalam program latihan futsal MAN 1 Kota Tangerang Selatan itu melakukan latihan teknik *Passing* dan melatih akurasi *Passing* dengan latihan *Rondos* dengan 4 vs 1 dalam 1 sentuhan, tujuan latihan dengan *Rondos* yaitu untuk mengembangkan keterampilan teknis, keterampilan *Passing*, penerimaan bola, pergerakan tanpa bola, pengaturan ritme permainan, serta kecepatan dan ketepatan dalam pengambilan keputusan, akan tetapi para atlet MAN 1 Tangerang Selatan sering merasa kesulitan dalam melakukan program latihan tersebut terutama pada saat melakukan *Passing*.

Rondos adalah latihan berbasis posisi dimana penyerang melebihi dari jumlah bertahan, tujuan utama *Rondos* adalah agar penyerang bias menjauhkan bola dari pemain bertahan *Rondos* dimainkan diarea tertentu yang dapat bervariasi dalam ukuran tergantung dari jumlah atau kemampuan pemainnya. Format/formasi *Rondos* pada umumnya terdiri dari 3v1, 3v2, 4v2, 5v1, 6v3 (Amalia Yunia Rahmawati 2020, 35).

Seringkali atlet futsal MAN 1 Tangerang Selatan mengeluh merasa bosan dengan program latihan dengan *Rondos* dan merasa putus asa ketika dalam latihan *Rondos* akurasi *Passing* yang tidak tepat, keluhan ini sangat berpengaruh pada saat menjalankan program latihan terutama pada saat pertandingan, akan mempengaruhi psikologis dari pola pikir dan feeling ketika ingin melakukan *Passing*.

Dalam olahraga futsal memerlukan kondisi fisik yang baik, dampak perubahan kondisi fisik dapat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga futsal, salah satu teknik dasar futsal yang memerlukan konsentrasi yang baik adalah teknik *Passing*, *Passing* pada futsal melibatkan peran koordinasi mata – kaki dan fleksibilitas pergelangan kaki yang baik, selain itu, dalam menghasilkan akurasi *Passing* yang tepat dibutuhkan keseimbangan agar akurasi *Passing* tepat sesuai sasaran.

Melatih akurasi *Passing* atlet MAN 1 Tangerang Selatan menggunakan beberapa sentuhan dan beberapa jarak yang ada dalam cabang olahraga futsal, untuk melihat atlet tersebut lebih pada dominan di sentuhan ke berapa, umumnya sentuhan dalam 1,2 sentuhan, untuk melatihnya dengan latihan *Rondos* yang sudah membentuk lingkaran dengan pemain di dalam lingkaran, dan 4 pemain membentuk lingkaran, ataupun 2 pemain didalam lingkaran dan 4 pemain membentuk lingkaran, lalu pemain didalam lingkaran melakukan *Passing* ke salah satu pemain yang membentuk lingkaran dan melakukan permainan *Rondos*,

Rondos atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan *Passing* yang diimplementasikan pada seluruh level pemain sepak bola atau futsal. Metode ini mengharuskan beberapa orang (minimal tiga orang) untuk saling mengoper bola (Sugiyanto *et al*, 2019, 11).

Melatih *Passing* menggunakan latihan *Rondos* 1,2 sentuhan juga dapat membangun mental atlet futsal MAN 1 Tangerang Selatan, karena selama ini atlet tersebut dalam mental pertandingan masih kurang sekali, pada saat melakukan *Passing*, tujuan dari latihan *Rondos* yaitu untuk dapat melakukan operan antar pemain atau beberapa keterampilan guna mempertahankan penguasaan bola, maka dari itu dalam latihan *Rondos*, *Passing* merupakan peran penting dalam metode latihan ini (Fitrian, 2022:52).

Passing dalam cabang olahraga futsal terdapat 3 jenis *Passing*, *Passing* pendek (*Short Pass*), ini adalah teknik *Passing* dasar di mana pemain mengirimkan bola ke rekan satu tim yang berada di dekatnya dengan menggunakan bagian dalam kaki, teknik ini digunakan untuk menjaga bola tetap bergerak di antara rekan satu tim dengan akurasi dan kecepatan, *Passing* panjang (*Long Pass*), teknik ini digunakan untuk mengirimkan bola ke rekan satu tim yang berada di posisi yang lebih jauh dari pemain, biasanya, pemain akan menggunakan bagian atas kaki atau luar kaki untuk memberikan kekuatan ekstra agar bola dapat mencapai tujuannya, *Passing* angkat atau (*Lob Pass*) adalah teknik *Passing* dalam futsal di mana pemain mengirimkan bola ke udara dengan sudut tinggi untuk melewati pertahanan lawan atau mengatasi tekanan, teknik ini sering digunakan untuk menciptakan peluang gol atau mengirimkan umpan silang ke dalam kotak penalty (Oktavia & Hariyanto, 2017:32).

Namun dari ketiga teknik di atas yang kurang dikuasai oleh atlet futsal MAN 1 Tangerang Selatan yaitu *Passing* pendek (*Short Pass*), didalam melakukan *Passing*, terdapat komponen yang mempengaruhi *Passing* yaitu, posisi badan, posisi kaki, keseimbangan saat melakukan *Passing* sangat mempengaruhi akurasi *Passing* seorang atlet futsal MAN 1 Tangerang Selatan.

Teknik dasar *Passing* yang sudah dikuasai oleh atlet futsal MAN 1 Tangerang Selatan yaitu teknik *Passing* pendek (*Short Pass*), karena pada saat melakukan *Passing* memerlukan banyak tenaga yang dikeluarkan sehingga bisa melakukan *Passing* dengan tepat, namun kekurangan dalam teknik (*Short Pass*) jika tidak fokus dan tidak cepat mengoper ke pemain lain maka akan dikuasai oleh lawan.

Melatih akurasi *Passing* dengan latihan *Rondos* adalah program yang biasa dijalani sehari hari untuk melatih akurasi *Passing*, bagi pemula ataupun yang sudah mahir, latihan *Rondos* ini berguna sebagai melatih akurasi *Passing* dengan adanya minimal 3 orang pemain yang membentuk lingkaran dan minimal 1 orang pemain di tengah lingkaran.

Melatih akurasi *Passing* dengan latihan *Circle Passing Drill* adalah bentuk program latihan yang biasa dijalani seperti menggunakan latihan *Rondos* sebagai melatih akurasi *Passing*, latihan menggunakan *Circle Passing Drill* yaitu untuk dijadikan sebagai penelitian, melihat peningkatan terhadap akurasi *Passing* dan mendapatkan perbandingan, apakah lebih efektif atau lebih memudahkan menggunakan latihan *Rondos* atau *Circle Passing Drill*.

2. KAJIAN TEORITIS

Latihan

Latihan adalah proses yang dilakukan secara berulang dan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan tertentu. Latihan menggambarkan suatu proses pengolahan materi latihan seperti keterampilan keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang ulang melalui tuntutan yang bervariasi (Sin, 2020:29). Latihan (Training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang – ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 2015, 50).

Dalam menerapkan suatu program latihan harus didahului dengan mengetahui denyut nadi istirahat seperti yang dikemukakan oleh Katch dan McArdle dalam Harsono (2015:71) cara pengukuran intensitas latihan adalah sebagai berikut:

1. **Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus:**

Denyut nadi maksimal (DNM) = $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Jadi, DNM seseorang yang berumur 20 tahun = $220 - 20 = 200$ denyut per menit.

2. Takaran Intesitas Latihan

- Untuk olahraga prestasi : antara 80% - 90% dari DNM. Jadi bagi atlet yang berumur 20 tahun tersebut, takaran intensitas yang harus dicapainya dalam latihan adalah $80 - 90\% \times (220 - 20) = 160 - 180$ denyut/menit.
- Untuk olahraga kesehatan : antara 70 - 85% dari DNM. Jadi untuk orang yang berumur 40 tahun yang berolahraga sekedar untuk menjaga kesehatan dan kondisi fisik, takaran intensitas latihannya adalah $70 - 85\% \times (220 - 40) = 126$ s/d 153 denyut/menit.

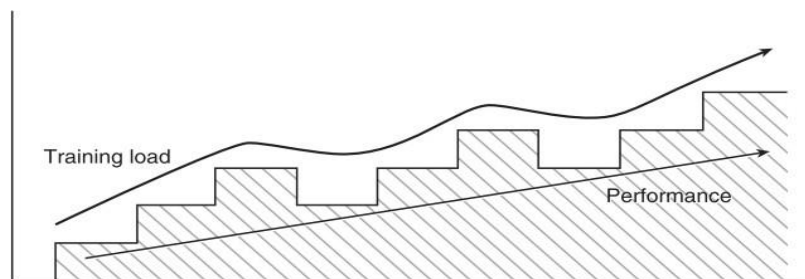
Angka- angka 160 s/d180 denyut nadi / menit dan 126 s/d 153 denyut nadi/menit menunjukkan bahwa atlet yang berumur 20 tahun, dan orang yang berumur 40 tahun berlatih dalam training zone.

3. Masih ada satu hal yang perlu diperhatikan berkenaan dengan intensitas latihan ini, yaitu lamanya berlatih didalam *training zone* :

- Untuk olahraga prestasi : 45-120 menit.
- Untuk olahraga kesehatan : 20-30 menit.

Latihan akan kurang manfaatnya apabila lama latihan dalam training zone kurang dari waktu tersebut.

Dalam mendesain latihan overload, pelatih disarankan untuk menerapkan system tangga (the step type approach) atau sering diistilahkan dengan wave-like system (sistem ombak).



Gambar 1. Kurva beban latihan tidak beraturan (panah bergelombang), sedangkan performa terus meningkat (panah lurus).

Akurasi *Passing*

Passing sangat penting dalam permainan yang bergerak cepat ini. Misalnya, ini merupakan permulaan serangan, jadi akurasi adalah yang terpenting (Vic Hermans 2011, 33). *Akurasi Passing* dalam futsal mengacu pada kemampuan seorang pemain untuk memberikan umpan bola kepada rekan satu tim dengan tepat, konsisten, dan pada saat yang tepat, *Passing*

yang akurat adalah kunci untuk mempertahankan kontrol bola, membangun serangan, dan menciptakan peluang gol dalam permainan futsal. Teknik-teknik *Passing* ini harus dilakukan dengan akurat dan dengan pilihan yang tepat, berdasarkan situasi permainan dan posisi rekan setim, pemain futsal yang baik harus memiliki pemahaman yang baik tentang kapan dan bagaimana menggunakan berbagai teknik *Passing* ini untuk mendukung strategi tim dan mencapai tujuan permainan. *Passing* adalah kunci dari permainan link-up menyerang, semakin banyak opsi *Passing* yang tersedia, semakin mudah proses pengambilan keputusan bagi pemain yang menguasai bola, oeh karena itu, pemain penyerang, baik yang menguasai bola maupun yang tidak menguasai bola, harus selalu mencari cara untuk menciptakan peluang *Passing* (Ioan Lupescu 2017, 70).

Hal yang mempenaruhi akurasi *Passing* adalah:

- a) Koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi
- b) Besar kecilnya sasaran
- c) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf
- d) Jauh dan dekatnya bidang sasaran
- e) Penguasaan teknik yang benar
- f) Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan
- g) Feeling dan ketelitian. (Vinet and Zhedanov, 2011:12)

Rondos

Latihan *Rondos* merupakan latihan yang melibatkan 2 kelompok dalam satu tempat permainan yang memiliki tugas berbeda yang dimana ada lebih banyak kelompok penguasa bola dan lebih sedikit kelompok perebut. Tujuan dari latihan *Rondos* yaitu untuk dapat melakukan operan antar pemain atau beberapa keterampilan guna mempertahankan penguasaan bola. Maka dari itu dalam latihan *Rondos Passing* merupakan peran penting dalam metode latihan ini (Fitrian, 2022:52). *Rondos* merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran, beberapa latihan diperlukan suatu ketrampilan yang sebenarnya, setiap latihan sesudah satu percobaan berhasil sebaiknya ditambah dengan latihan sendiri, maksud dari pendapat diatas makin banyak latihan yang di ulang-ulang akan menambah penguasaan yang baik sesuai yang diharapkan bila dengan proporsinya tetap. Dalam hal ini penulis ingin menerapkan modifikasi permainan dalam meningkatkan kemampuan *Passing* bola pada ekstrakurikuler futsal yakni melalui permainan kucing – kucingan bola. Metode permainan kucing bola yaitu suatu

pendekatan pembelajaran yang lebih menekankan pada pembelajaran menarik, tanpa menghilangkan inti dari pembelajaran *Passing* bola itu sendiri (Akmal Istighfar, 2020).

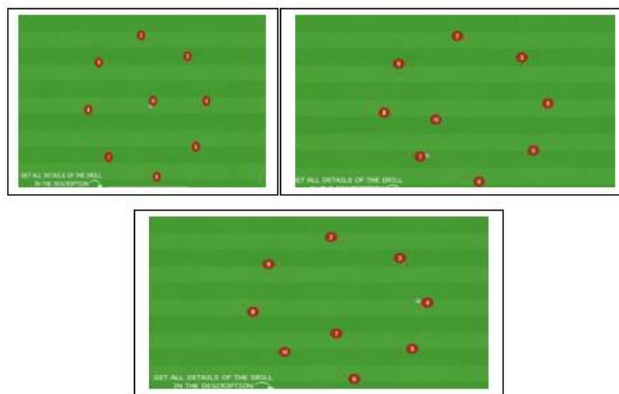


Gambar 2. Rondos

Circle Passing Drill

Circle Passing Drill adalah latihan yang umum dilakukan dalam futsal untuk meningkatkan kemampuan *Passing*, kontrol bola, dan pemahaman taktik, latihan ini melibatkan pemain berada dalam lingkaran dan secara bergantian melakukan *Passing* bola satu sama lain. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan *Passing* serta meningkatkan pemahaman tentang gerakan dan posisi dalam permainan. Permainan drill pass adalah *Passing* yang dilakukan secara berulang-ulang. Pemanasan *Passing* lingkaran merupakan pemanasan teknis yang memberikan kesempatan kepada pemain untuk melatih *Passing* (Stefan, 2016,1). Latihan yang menarik untuk pemain remaja, membentuk lingkaran dan menjaga ritme dalam mengoper. Ini dirancang agar pemain dapat mempraktikkan dasarnya dengan menyenangkan, latihan ini membantu memperkenalkan pemain muda pada konsep inti *Passing* dan penerimaan. Pemain meningkatkan sentuhan pertama yang lembut dan akurasi *Passing* yang mendasar, Latihan drill adalah latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang (Dwinugroho, 2023:650).

Metode latihan drill merupakan suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan continue. Ditinjau dari permainan futsal, *Passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan dibandingkan dengan teknik lainnya. Hal ini karena lapangan permainan relatif kecil, sehingga permainannya sering dilakukan dengan melakukan *Passing*. Melalui *Passing* yang baik dan akurat peserta eskul akan mampu menjalin kerjasama tim yang kompak (Kasmad and Akbar 2021, 879).



Gambar 3. Circle Passing Drill

3. METODE PENELITIAN

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Rondos* terhadap akurasi *Passing*, untuk mengetahui pengaruh latihan *Circle Passing Drill* terhadap akurasi *Passing*. Dan untuk mengetahui apakah lebih baik metode latihan *Rondos* dan *Circle Passing Drill* terhadap akurasi *Passing* pada siswa MAN 1 Tangerang Selatan. Metode penelitian eksperimen merupakan salah satu metode kuantitatif, dan desain penelitian yang digunakan adalah “*One Groups Pretest Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum di beri perlakuan dan posttest setelah di beri perlakuan. Dengan demikian dapat di ketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan di adakan sebelum di beri perlakuan (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah keseluruhan objek penelitian, populasi yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler atlet futsal MAN 1 Tangerang Selatan. Instrumen penelitian adalah alat yang sifatnya lebih teknis dan operasional untuk memperoleh data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes mengoper bola rendah yang memiliki validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,879. Penelitian ini menggunakan blanko untuk mencatat hasil tes awal dan tes akhir tersebut. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik deskriptif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata rata, standar deviasi, standar error, distribusi frekuensi, serta histogram dan masing – masing variable dan berikut data data lengkapnya

a. Hasil tes awal dan tes akhir metode latihan *Rondos*

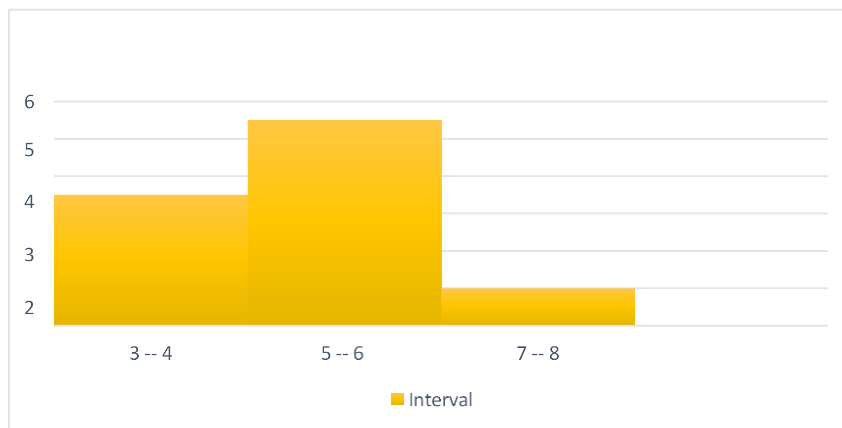
Data yang terkumpul mengenai metode latihan *Rondos* pada tes awal diperoleh skor terendah 4 dan skor tertinggi yaitu 7 dengan rata – rata (\bar{X})= 5 dengan standar deviasi (SD)=1,04 dan dengan standar eror (SE)=0,300

Berdasarkan tabel 1 dibawah ini dibandingkan dengan nilai rata – rata frekuensi terkecil dapat pada interval 7 – 8 dengan nilai tengah 7,5 ada 1 sampel (8,4%), pada interval 3 – 4 dengan nilai tengah 3,5 ada 5 sampel (41,6%), pada interval 5 – 6 dengan nilai tengah 5,5 ada 6 sampel (50%).

Dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan dapat digambarkan juga dengan sebuah grafik:

Tabel 1. Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan *Rondos*

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	3 – 4	3,5	5	41,6%
2	5 – 6	5,5	6	50%
3	7 – 8	7,5	1	8,4%
Total			12	100%



Gambar 4. Histogram data kemampuan tes awal metode latihan X1

b. Hasil tes akhir kelompok latihan *Rondos*

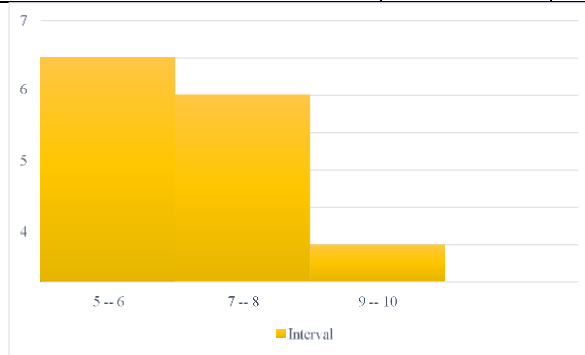
Data yang terkumpul mengenai metode latihan *Rondos* pada tes akhir diperoleh skor terendah 5 dan skor tertinggi yaitu 9 dengan rata – rata (\bar{X})= 6,5 dengan standar deviasi (SD)=1,24 dan dengan standar eror (SE)=0,358

Berdasarkan tabel 2 dibawah ini dibandingkan dengan nilai rata – rata frekuensi terkecil dapat pada interval 9 – 10 dengan nilai tengah 9,5 ada 1 sampel (8,3%), pada interval 5 – 6 dengan nilai tengah 5,5 ada 6 sampel (50%), pada interval 7 – 8 dengan nilai tengah 7,5 ada 5 sampel (41,7%).

Dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan dapat digambarkan juga dengan sebuah grafik:

Tabel 2. Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan Rondos

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	5 – 6	5,5	6	50%
2	7 – 8	7,5	5	41,7%
3	9 – 10	9,5	1	8,3%
Total			12	100%



Gambar 5. Histogram data kemampuan tes akhir Metode latihan X1

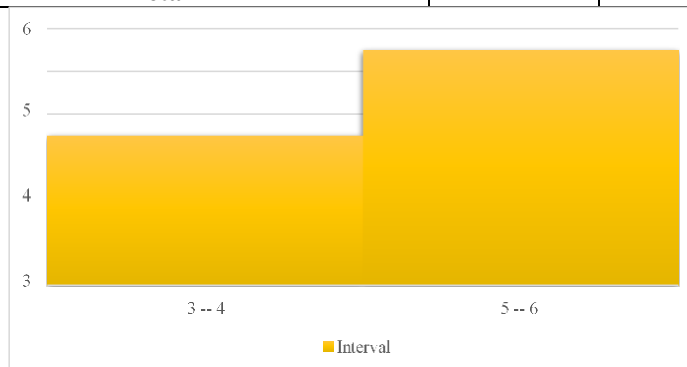
c. Hasil tes awal dan tes akhir kelompok latihan Circle Passing Drill

Data yang terkumpul mengenai metode latihan *Circle Passing Drill* pada tes awal diperoleh skor terendah 3 dan skor tertinggi 6 dengan rata – rata (X)=4,6 dengan standar deviasi (SD)=0,97 dan dengan standar eror (SE)=0,28.

Berdasarkan tabel 3 dibawah dibandingkan dengan nilai rata – rata frekuensi pada interval 3 – 4 dengan nilai tengah 3,5 ada 6 sampel (50%), pada interval 5 – 6 dengan nilai tengah 5,5 ada 6 sampel (50%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi tes awal kelompok latihan Circle Passing Drill

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	3 – 4	3,5	6	50%
2	5 – 6	5,5	6	50%
Total			12	100%



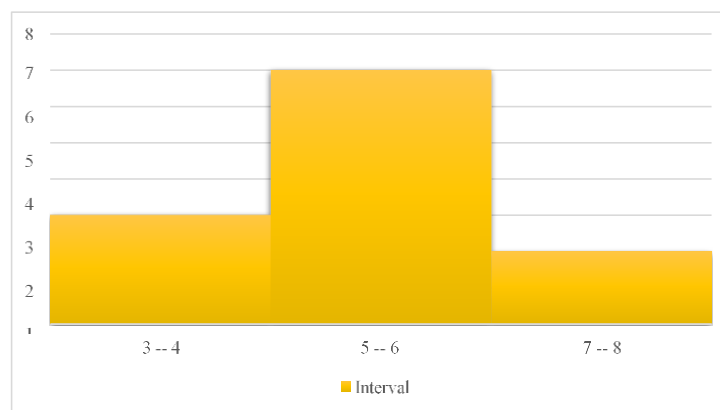
Gambar 6. Histogram data kemampuan tes awal metode latihan X2

d. Hasil tes akhir kelompok latihan *Circle Passing Drill*

Data yang terkumpul mengenai metode latihan *Circle Passing Drill* pada tes awal diperoleh skor terendah 4 dan skor tertinggi 7 dengan rata – rata (X) =5,5 dengan standar deviasi (SD)=1,08 dan dengan standar eror (SE)=0,31.

Berdasarkan tabel 4 dibawah ini dibandingkan dengan nilai rata – rata frekuensi terkecil dapat pada interval 7 – 8 dengan nilai tengah 7,5 ada 2 sampel (16,7%), pada interval 3 – 4 dengan nilai tengah 3,5 ada 3 sampel (25%), pada interval 5 – 6 dengan nilai tengah 5,5 ada 7 sampel (58,3%). Tabel 4.4 Distribusi frekuensi tes akhir kelompok latihan *Circle Passing Drill*

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	3 – 4	3,5	3	25%
2	5 – 6	5,5	7	58,3%
3	7 – 8	7,5	2	16,7%
Total			12	100%



Gambar 7. Histogram data kemampuan tes akhir metode latihan X2

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hasil Tes Awal dan Tes Akhir latihan *Rondos*

Dari hasil tes latihan *Rondos* diperoleh nilai rata rata deviasi (MD) sebesar = -1,5 simpangan baku (SD) = 0,52 dan standar kesalahan mean ($SEMD$) = 0,15. Hasil tersebut menghasilkan t tabel pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 11$ dengan taraf signifikansi = 0,05 diperoleh nilai kritis t tabel $n - 1 =$ adalah 2,201, maka thitung (10) > ttabel (2,201), maka H_0 ditolak H_1 diterima berarti terjadi peningkatan setelah diberikan latihan *Rondos*

2. Uji Hasil Tes Awal dan Tes Akhir latihan *Circle Passing Drill*

Dari hasil tes latihan *Circle Passing Drill* diperoleh nilai rata rata deviasi (MD) sebesar $= -1$ simpangan baku (SD) = 0,6 dan standar kesalahan mean (SEMD) = 0,18. Hasil tersebut menghasilkan t tabel pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 11$ dengan taraf signifikansi = 0,05 diperoleh nilai kritis t tabel $n - 1 =$ adalah 2,201, maka thitung (5,5) > ttabel (2,201), maka H_0 ditolak H_1 diterima berarti terjadi peningkatan setelah diberikan latihan *Circle Passing Drill*

3. Uji Hasil Tes Akhir Latihan Rondos dengan *Circle Passing Drill*

Dari data hasil tes akhir latihan *Rondos* dan latihan *Circle Passing Drill* diperoleh nilai (thitung) = 2,8 selanjutnya diuji dengan ttabel pada taraf signifikan 0,05 dan derajat kebebasan $(N_1 + N_2) - 2 = 22$ diperoleh ttabel sebesar 2,074 yang berarti nilai (thitung) > ttabel maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan signifikan metode latihan *Rondos* dan *Circle Passing Drill*

Pembahasan

1. Terdapat pengaruh signifikan latihan *Rondos* terhadap akurasi *Passing*, (Akmal Istighfar 2020). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akurasi *Passing* yang signifikan. Latihan dengan *Rondos* yang menunjukkan bahwa latihan dengan *Rondos* memberikan peningkatan akurasi *Passing* yang lebih baik.
2. Terdapat faktor internal pada masing masing atlet, terutama pada saat melakukan program latihan dengan metode latihan *Circle Passing Drill*, para atlet merasakan kesulitan karena latihan yang menggunakan variasi latihan yang rumit untuk usia 16 – 17 tahun dan melakukan *Passing* yang tidak cepat dan tidak adanya tekanan lawan mengakibatkan mudah nya metode latihan ini.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akurasi *Passing* yang signifikan (Akmal Istighfar 2020), latihan *Passing* dengan metode latihan *Rondos* 78 dan latihan *Passing* dengan metode latihan *Circle Passing Drill* 66 angka, dengan demikian dapat disimpulkan metode latihan *Rondos* memperoleh angka yang lebih tinggi secara signifikan dibanding dengan metode latihan *Circle Passing Drill*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari atlet futsal MAN 1 Tangerang Selatan dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan akurasi *Passing* pada atlet futsal MAN 1 Tangerang Selatan setelah diberikan latihan dengan menggunakan metode latihan *Rondos*
2. Terdapat peningkatan akurasi *Passing* pada atlet futsal MAN 1 Tangerang Selatan setelah diberikan latihan dengan menggunakan metode latihan *Circle Passing Drill*
3. Kedua dari metode latihan tersebut menunjukkan perbedaan peningkatan akurasi *Passing*, dari kedua metode latihan ini terdapat perbedaan peningkatan akurasi *Passing* yang lebih baik dengan menggunakan metode latihan *Rondos*, karena rata rata uji-t sampel berbeda berdasarkan tes akhir perbandingan metode latihan *Rondos* dan *Circle Passing Drill*, hasil metode latihan *Rondos* 6,5 dan metode latihan *Circle Passing Drill* 5,5.

6. DAFTAR REFERENSI

- 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.
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). Bab II kajian teoritik. *Kajian Teoritik*, 3(July), 1–23.
- Dwinugroho, A. (2023). Pengaruh latihan drill pass dan rondos terhadap keterampilan passing kaki bagian dalam siswa kelas 4-6 pada ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah 08 Semarang. (Arwin Dkk, 2017). *Futsal adalah permainan hampir sama dengan permainan*. (November), 649–56.
- Fitrian, Z. A. (2022). Pengaruh latihan small sided games dan latihan rondos terhadap ketepatan passing pada pemain klub futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50–58.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*.
- Hermans, V. (2011). *The advantages of futsal*.
- Irawan, A. (2021). *Indonesia futsal coaching manual*. (pp. 1–150).
- Kasmad, M., Rachmat, M., & Akbar, M. A. (2021). Perbandingan pengaruh metode latihan bermain dan metode latihan drill terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 11 Makassar. *Semnah HP UNM*, 877–92.
- Lupescu, I. (2017). *UEFA futsal coaching manual*. UEFA.

- Oktavia, R. D., & Hariyanto, D. (2017). Pengaruh latihan passing berpasangan statis dan latihan passing bergerak dinamis terhadap ketepatan passing pada permainan futsal. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(1), 30–41.
- Sin, T. H. (2020). Pengantar ilmu melatih.
- Sugiyanto, S., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2019). Implementasi metode rondos untuk meningkatkan teknik passing mahasiswa pada mata kuliah futsal penjas prodi penjas FKIP UNIB. *Kinestetik*, 3(1), 10–18.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian. *Metode Penelitian*, 44(8), 1–14.
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A ‘missing’ family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 2–6.