

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O., & Half, G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*, 5th edition. Iowa: Kendall/Hunt.
- Charlim, (2011). Mengenal lebih jauh tentang futsal. Jakarta: Multi Kreasi satu delapan diakses Pada Pukul 19:00, hari rabu tanggal 30/08/2019).
- Girard, O., Villanueva, A.M., Bishop, D.J. (2011). *Repeated Sprint Ability-Part II: Recommendation for Training*, Sports Medicine, 41(8), 673-94.
- <http://caturdewantoro.blogspot.com/2009/12/pengertian-futsal.html> diakses pada pukul 19:00, hari rabu tanggal 30/08/2018).
- (<https://www.kajianpustaka.com/2018/06/lapangan-peraturan-dan-teknik-bermain-futsal.html> diakses pada pukul 21:00, hari rabu tanggal 30/08/2019).
- <http://harishfirdaus.blogspot.com/hakekat-futsal.html>, (diakses pada pukul 09:00, hari rabu tanggal 30/08/2019).
- <https://www.trigonalmedia.com/2014/11/pengertian-latihan-menurut-paraaahl.html> diakses pukul 19.00, tanggal 28/08/2019).
- Kusnanik, N.W. dan Rattray Ben. *Effect of Ladder Speed Run and Repeatd Sprint Ability In Improving Agility and Speed of Junior Soccer Players*. *Acta Kinesiologica*. 11 (2017) issue 1:19-22.
- McKeag, D. dan Moeller, B., & James, L. (2007). *ACSM's Primary Care Sports Medicine (second edition)*. Philadelphia: NAPCO Media.
- Husen, M. 2015. Pengaruh metode latihan el rondo dan circle passing drill terhadap ketepatan passing sepakbola siswa SSB Bhaladika. Skripsi. Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

- M, Sajoto. 1998. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize
- Mielke, D. 2004. Dasar-Dasar Sepak Bola. Jakarta : Pakar Raya.
- Rubiant Hadi. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara.
- Scheunemann, T. 2005. Dasar-Dasar Sepak Bola Modern. Malang : Dioma.
- Sugianto, dan Restu Ilahi B, & Defliyanto. 2019. Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP Unib. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1) 2019.
- Sucipto, dkk.,2000.Sepakbola Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan : Direktorat Jenderal Pendidikan dan Kebudayaan.
- www.fifa.com, diakses pada pukul 19:00, hari rabu tanggal 30/08/201



Lampiran 1: Format Revisi Skripsi

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127,
5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181,
8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkjp.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Moh. Ali Bastomi
NIM : 165900163
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Rondo* Terhadap Keterampilan *Passing* dan *Control* pasa Ekstrakurikuler Futsal SMK Wachid Hasyim 2 Surabaya
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi Faruq., M.Pd.
Penguji II : Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Latar Belakang		
2	Daftar Gambar		
3	Daftar Lampiran		

Batas waktu revisi skripsi : 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Dosen Penguji I,

Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NIP/NPP.1002560/DY

Dosen Penguji II,

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0717048703

Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp.(031) 5053127, 5041097 Fax.(031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://kip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Moh. Ali Bastomi
NIM : 165900163
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Rondo* Terhadap Keterampilan *Passing* dan *Control* pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Wachid Hasyim 2 Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing I
1	16-07-2019	Judul	
2	19-07-2019	Bab I	
3	23-07-2019	Revisi Bab I	
4	26-07-2019	Bab II Revisi Bab II	
5	02-08-2019	Metode Penelitian	
6	09-08-2019	Teknik Analisis Data	
7	20-08-2019	Daftar Pustaka	
8	27-08-2019	Revisi Bab III	
9	02-01-2020	Validasi Ahli	
10	06-01-2020	Teknik Analisis Data	
11	08-01-2020	Penutu dan Saran	
12	10-01-2020	Daftar Lampiran	
13	14-01-2020	Abstrak/Abstrack	
14	15-01-2020	ACC Skripsi dan TTD	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 15 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Suhani S.H., M.Si.,
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

Moh. Hafafi, S.Pd., M.Pd
NIDN.0717048703

Lampiran 3: Surat Ijin Penelitian



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://kip.unipabdy.ac.id>

Nomor : 826/Ak.2/FKIP/XII/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

01 Desember 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMK Wachid Hasyim 2
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMK Wachid Hasyim 2 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Moh. Ali Bastomi
NIM : 165900163
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan *Rondo* terhadap Keterampilan Passing dan Kontrol pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Wachid Hasyim 2 Surabaya
Waktu penelitian : 1 Desember 2019 s/d 31 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

D. Subandi, M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4: Surat Keterangan Penelitian



YAYASAN WACHID HASYIM SURABAYA
SMK Wachid Hasyim 2
BISNIS DAN MANAJEMEN
TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI
TERAKREDITASI "A"

NSS : 40 40 560 18 112 NPSN : 20573861
Jl. Raya Sememil No. 7 Telp/ Fax. (031) 7440568 Surabaya 60198
www.smk-wn2sby.scb.id email_smkwachidhasyim2.sby@gmail.com

Surabaya, 24 Desember 2019

Nomor : 421/312/08/SMK-WH2/XII/2019
Lamp :
Hal : **Surat Balasan**


Kepada
Yth. Universitas PGRI Adi Buana
di -
SURABAYA


Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berdasarkan surat Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Nomor : 826/Ak.2/FKIP/XII/2019 tertanggal 01 Desember 2019 di SMK Wachid Hasyim 2 Surabaya, maka dengan ini kami memutuskan untuk memberikan Permohonan Ijin Penelitian.

Demikian surat pembalasan permohonan dari kami, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Hormat kami
Kepada Sekolah

Abdul Arifin



Lampiran 5: Data Hasil Tes *passing dan control* 30 detik

No.	Nama Responden	Hasil Pre test dan post test		Hasil pre test dan Post test	
		Kanan	Kanan	Kiri	Kiri
1	Aditya Rizky	44	41	45	40
2	Ichsan Ramadhan	32	34	34	35
3	M. Andika	39	37	39	37
4	Raka Aditya	38	37	38	37
5	M. Febriansyah	34	35	34	35
6	Moch. Ilham	34	35	34	35
7	Rafi Sadito	32	42	31	43
8	M. Arifin. B	37	45	37	45
9	M. Iksan Nur Iman	33	42	33	42
10	Dandi Nur	35	32	35	32
11	M. Rifan Delvana	35	34	35	34
12	M. A. Rizal Tofa	40	38	40	38
13	Rakha Lintang Adji	35	43	35	43
14	Randy R. Triatmaja	43	46	43	46
15	Ricko B. Hendriansya	41	52	41	52
16	Riliawan A. Hidayat	43	45	43	45
17	Andi Rahmat	32	45	33	46
18	Okky Fajar	37	42	38	40

19	Gigih Dewa	39	40	39	40
20	Kiki Firmansyah	41	38	40	39
21	Irgi Ahmad F	40	39	40	39
22	Lorenzo Lucky Asysyam	37	35	37	35
23	Lucky A. Sandy Putra	36	38	35	39
24	M. Ringgo Ramdanhi	32	31	33	32
25	M. Imdadil Akbar	31	36	32	36
26	M. Robby Al – Faruq	37	34	37	34
27	M. Satrio Utomo	33	35	34	36
28	Nabil Putra Yuan	31	35	32	35
29	M. Risky Idris	35	33	32	33
30	Farid Akbar	31	32	32	33

Lampiran 6: Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre test kanan 88350	30	31, 00	44, 00	36, 2333	3, 88350
Post test kanan 03425	30	31, 00	52, 00	38, 3667	5, 03425
Pre test kiri 77362	30	31, 00	45, 00	36, 3667	3, 77362
Post test kiri 92519	30	32, 00	52, 00	38, 5333	4, 92519
Valid N (list wise)	30				

Lampiran 7: Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
Pos_Tes_Kanan	,175	30	,020	,937	30	,078
Pos_test_Kiri	,130	30	,200	,931	30	,052
Pre_tes_kanan	,125	30	,200	,942	30	,100
Pre_test_Kiri	,148	30	,091	,941	30	,096

Lampiran 8: Homogenitas Data

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pos_Tes_Kanan	,364	1	28	,551
Pos_test_Kiri	,001	1	28	,937
Pre_tes_kanan	,018	1	28	,894
Pre_test_Kiri	,045	1	28	,834

Lampiran 9: Uji Beda

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pai Pre_Test - r 1 Post_test	-46.5000	46.48429	10.39420	-68.25532	-24.74468	-4.474	19	.000

**PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER SMK WACHID HASYIM 2
SIRABAYA**

Target : Penelitian

Bulan : Desember 2019

Minggu : Ke 1

Frekuensi : 3x Seminggu (Senin, Rabu, Jumat)

Jumlah Atlet : 30 atlet
Jenis Kelamin : Putra

HARI	KARAKTER LATIHAN		RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN		REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
	WARM UP	AGILITY		JOGING	STATS + DRUMS					
SENIN	WARM UP		LOW	JOGING		10MNT	1	1MNT	120	DNN = 205 LOW 75% MEDIUM 85% HIGH 95%
	AGILITY		MEDIUM	PNF		2X3	2	1MNT	100	
			MEDIUM	LATIHAN KONDO		10MNT	1	3MNT	160	
			MEDIUM	DNTI		10 MNT	3	2MNT	170	
HASR	COLINDDOWN		LOW	20MNT		20MNT	1	1MNT	180	DNN = 205 LOW 75% MEDIUM 85% HIGH 95%
			LOW	PEREANGAN		2X3	1	1MNT	180	
			HIGH	LATIHAN KONDO		10 MNT	3	2MNT	170	
			LOW	PEREANGAN		10 MNT	3	2MNT	170	
RABU	WARM UP		LOW	JOGING		10MNT	1	1MNT	120	DNN = 205 LOW 75% MEDIUM 85% HIGH 95%
	SPEED		HIGH	SPRINT		10M	1	2MNT	180	
	AGILITY		LOW	LATIHAN KONDO		10 MNT	3	2MNT	170	
	COLINDDOWN		LOW	PEREANGAN		2X3	1	1MNT	180	

HARI	KARAKTER LATIHAN		RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN		REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
	WARM UP	AGILITY		SEMAN STATS	AGONY FIELD					
JUMAT	WARM UP		LOW	SEMAN STATS		2X3	1	1MNT	100	DNN = 205 LOW 75% MEDIUM 85% HIGH 95%
	AGILITY		MEDIUM	AGONY FIELD		10MNT	1	2MNT	160	
			MEDIUM	LATIHAN KONDO		10 MNT	3	2MNT	170	
			MEDIUM	GAME		20 MNT	3	2MNT	160	
	COLINDDOWN		LOW	PEREANGAN		2X3	1	1MNT	180	
			LOW	PEREANGAN		2X3	1	1MNT	180	

PROGRAM LATIHAN FUTSAL

Target : Pelatihan
 Bulan : Desember 2019
 Minggu : Ke-2

Jumlah Atlet : 30 Atlet
 Jenis Kelamin : Putra

Frekuensi : 3 Kali Seminggu (Senin-Rabu, Jum'at)

HARI/TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
SENIN	WARM-UP	MEDIUM	PERMAINAN ZECU	1jam	1	1jam	100	DNM = 205
	ENDURANCE	HIGH	UTILITY INTERVAL	10jam	1	2jam	180	LOW 75% MEDIUM 85%
	AGILITY		LATHAN KONDO	10 MINT	3	2MINT	170	HIGHT 95%
	GAME		GAME	20 MINT	1	5MINT	180	
	COOLINGDOWN	LOW	PERERANGAN	2x5	1		100	

HARI/TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
RABU	WARM-UP	LOW	SENAI STATS	1x5	1	1MINT	100	DNM = 205
		MEDIUM	ICOGING ANGGAN	2jam	1	2MINT	120	LOW 75%
		LOW	SENAI DRUMS	2x5	1	1MINT	110	MEDIUM 85%
	SAQ	HIGH	GAME	4jam	1	2MINT	180	HIGHT 95%
	AGILITY	MEDIUM	LATHAN KONDO	10 MINT	3	2MINT	170	
	COOLINGDOWN	LOW	PERERANGAN	5x2		1MINT	100	

HARI/TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
JUMAT	WARM-UP	LOW	SENAI-SENAI STATS	2x5	1		100	DNM = 205
	ENDURANCE	MEDIUM	ICOGING	5jam	1	1jam	120	LOW 75%
	AGILITY	MEDIUM	LATHAN KONDO	10 MINT	3	2MINT	170	MEDIUM 85%
	GAME	HIGH	GAME	20 jam	1	2MINT	180	HIGHT 95%
	COOLINGDOWN	LOW	PERERANGAN	5x2	1	1MINT	120	

PROGRAM LATIHAN FUTSAL

TARGET : Peneltihan
 Bulan : Desember
 Minggu : Ke-3

Jumlah Atlet : 30 Atlet
 Jenis Kelamin : Putra

Frekuensi : 3 Kali Seminggu (Senin, Rabu, Jumat)

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
SENIN	WARM-UP	MEDIUM	PERMAINAN PEGEL	15mnt	1	1mnt	100	DIND = 205
	AGILITY	HIGH	AGILE FIELD	10M	1	2mnt	180	LOW MEDIUM 75% 85%
	AGILITY GAME	MEDIUM HIGH	LATIHAN RONDO GAME	10 MANT 20MNT	3 1	2MNT 1MNT	170 180	HIGHT 95%
	COOLINGDOWN	LOW	PERERANGAN	2x3	1	1mnt	100	

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
KABU	WARM-UP	LOW	SENAAM-SENAAM STAIRS	2x3	1	1MNT	100	DIND = 205
		MEDIUM	JOGGING	5mnt	1	1MNT	120	LOW 75%
	SPEED	HIGH	SPRINT	50M	1	2MNT	180	MEDIUM 85%
	AGILITY	MEDIUM	LATIHAN RONDO	10 MANT	3	2MNT	170	HIGHT 95%
	COOLINGDOWN	LOW	PERERANGAN	8x1	1	1MNT	120	

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
JUMAT	WARM-UP	LOW	SENAAM-SENAAM STAIRS	2x3	1	1MNT	100	DIND = 205
		MEDIUM	JOGGING	5mnt	1	1MNT	120	LOW 75%
	AGILITY	MEDIUM	SENAAM-SENAAM DRUMAIS	8x1	1	1MNT	110	MEDIUM 85%
	COOLINGDOWN	LOW	LATIHAN RONDO PERERANGAN	10 MANT 8x1	3 1	2MNT 1MNT	170 120	HIGHT 95%

PROGRAM LATIHAN FUTSAL

Target : Pelatihan
 Bulan : Desember 2019
 Minggu : Ke-4
 Frekuensi : 3 Kali Seminggu (Senin,Rabu, Jumat)

Jumlah Atlet : 30 Atlet
 Jenis Kelamin : Putra

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
SENIN	WARM-UP	MEDIUM	PERMAINAN ZECU	15mnt	1	1mnt	100	DNM = 205
	ENDURANCE	HIGH	UTILITY INTERVAL	10cburnt	1	2mnt	180	LOW 75%
	AGILITY	MEDIUM	LATIHAN RONDO	10 NANT	3	2NANT	170	MEDIUM 82%
	COOLINGDOWN	LOW	PERERANGAN	20 NANT	1	2NANT	180	HIGHT 95%
				8 x 10		1NANT	100	

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
RABU	WARM-UP	LOW	SENAM-SENAM STAIRS	2x3	1	1NANT	100	DNM = 205
	POWER	MEDIUM	HOOGING	5mnt	1	1mnt	120	LOW 75%
	AGILITY	HIGH	DOUBLE LEG LATERAL HOPS	1NANT	1	2NANT	180	MEDIUM 85%
	GAME	MEDIUM	LATIHAN RONDO	10 NANT	3	2NANT	170	HIGHT 95%
	COOLINGDOWN	LOW	GAME	20 NANT	1	2NANT	180	
			PERERANGAN	8 x 10		1NANT	100	

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
JUM'AT	WARM-UP	LOW	SENAM-SENAM STAIRS	2x3	1	1NANT	100	DNM = 205
	SPEED	MEDIUM	HOOGING	5mnt	1	1NANT	120	LOW 75%
	AGILITY	HIGH	SPRINT	10M	1	1NANT	180	MEDIUM 85%
	COOLINGDOWN	LOW	LATIHAN RONDO	10 NANT	3	2NANT	170	HIGHT 95%
			PERERANGAN	8x1	1	1NANT	120	

Lampiran 11: Dokumentasi Penelitian



Gambar 1 : Foto Bersama



Gambar 2 : Pengarahan Pemanasan



Gambar 3 :
Metode Rondo Box Passing dril



Gambar 4 :
Latihan Rondo



Gambar 5 :
Tes Passing dan Kontrol dengan tembok



Gambar 6 :
Pelatih Futsal SMK WH 2 Surabaya