



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 605/LP-LPBK/X/2025

Judul : Pengaruh Model Latihan El rondo dan Passing Target 10 Meter terhadap Keterampilan Passing pada SSB Rokoen Agawe Santosa

Nama : Herindra Bondan Saputra

Menerangkan bahwa abstrak dengan judul di atas telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Pekalongan, 17 Oktober 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)


Aida Rusmariansa, S.Kep., Ns., MAN 

**Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Herindra Bondan Saputra¹, Mega Widya Putri²

Pengaruh Model Latihan *El rondo* dan *Passing Target* 10 Meter terhadap Keterampilan *Passing* pada SSB Rokoen Agawe Santosa

Penelitian ini di ambil dari permasalahan kurangnya keterampilan *passing* pada siswa SSB Rokoen Agawe Santosa dalam melakukan teknikn dasar *passing*. Berdasarkan hasil observasi, hanya 4 dari 16 atlet yang mampu melakukan *passing* dengan baik. Dari kondisi tersebut, dirumuskan tiga permasalahan utama, yaitu: (1) pengaruh latihan *el rondo* terhadap keterampilan *passing* pada siswa SSB Rokoen Agawe Santosa, (2) pengaruh model latihan *passing target* 10 meter, serta (3) perbandingan efektivitas antara kedua metode latihan tersebut.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh masing-masing jenis latihan terhadap keterampilan *passing* sekaligus membandingkan efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas pada teknik dasar *passing*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain Two Groups Pretest-Posttest Design, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 yang menjalani latihan *el rondo*, dan kelompok 2 yang menjalani latihan *passing target* 10 meter. Kedua kelompok diberikan program latihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan *passing*. Hasil analisis data melalui Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa kedua jenis model latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing*, dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Sementara itu, analisis Independent Sample T-Test membuktikan adanya perbedaan signifikan antara kedua model latihan tersebut, dengan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan sama-sama efektif, namun *el rondo* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan *passing target* 10-meter dalam meningkatkan keterampilan *passing* pada siswa SSB Rokoen Agawe Santosa.

Kata Kunci: *Latihan El rondo, Passing Target, Keterampilan, Sepak Bola*

**Undergraduate Program in Physical Education
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Herindra Bondan Saputra¹, Mega Widya Putri²

The Effect of El Rondo Training Model and 10 Meter Target Passing on Passing Skills at SSB Rokoen Agawe Santosa

This research addresses the issue of inadequate passing skills among the students of SSB Rokoen Agawe Santosa in executing basic passing techniques. Observations revealed that only 4 out of 16 athletes were able to perform passes effectively. From this situation, three main problems were identified: (1) the impact of el rondo training on passing skills among SSB Rokoen Agawe Santosa students; (2) the influence of the 10-meter target passing training model; and (3) a comparison of the effectiveness of the two training methods.

The purpose of this study was to analyze the impact of different types of training on passing skills and to compare their effectiveness in enhancing basic passing techniques. The research utilized a quantitative experimental design known as the Two Groups Pretest-Posttest Design, where measurements were taken before and after the training intervention. Participants were divided into two groups: Group 1 engaged in el rondo training, while Group 2 practiced 10-meter target passing. Both groups followed training programs specifically designed to improve their passing skills. Data analysis using the Paired Sample T-Test revealed that both training methods had a significant effect on improving passing skills, with a significance value of 0.000 (<0.05). Additionally, the Independent Sample T-Test indicated a significant difference between the two training methods, with a significance value of 0.001 (<0.05).

In conclusion, both training methods are effective; however, el rondo training has a greater impact on improving passing skills than the 10-meter target passing method among the students of SSB Rokoen Agawe

Keywords: *El Rondo Training, Target Passing, Skills, Football*