PENGARUH LATIHAN *LONG PASS* TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN SEPAK BOLA U-12 SSB PATRIOT MUDA KUOK

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

AMIRUL ZAINI
NIM. 1885201004

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG

2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

Pengaruh Latihan *Long Pass* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola U-12 SSB Patriot Muda Kuok

Oleh :

NAMA : Amirul Zaini
NIM : 1885201004
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 09 Agustus 2022

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,

Dedi Ahmadi, M. Pd.
NIP TT.096. 542. 162

Pembimbing II,

Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096. 542. 166

Mengetahui :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,

Dr. Nurmalina, M. Pd
NIP TT. 096. 542. 104

Program Studi Penjaskesrek
Ketua,

Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096. 542. 166

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul: Pengaruh Latihan *Long Pass* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola U-12 SSB Patriot Muda Kuok

NAMA : Amirul Zaini
NIM : 1885201004
PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 09 Agustus 2022

Tim Penguji

No		Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	:	Dedi Ahmadi, M. Pd	(.....)
2. Sekretaris	:	Iska Noviardila, M. Pd	(.....)
3. Anggota 1	:	Dr. Musnar Indra Daulay, M. Pd	(.....)
4. Anggota 2	:	Dr. Jufrianis, M. Pd	(.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Pengaruh Latihan *Long Pass* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola U-12 SSB Patriot Muda Kuok"** ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas penyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 09 Agustus 2022

Yang Menyatakan,

Materai
Rp. 10.000

Amirul Zaini
NIM. 1885201004

ABSTRAK

AMIRUL ZAINI. (2022): Pengaruh Latihan *Long Pass* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak Bola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Latihan *Long Pass* Tehadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok sebelum dan sesudah diberikan Latihan *Long Pass.* Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang memakai tes Akurasi *Passing* sebelum dan sesudah diberikan Latihan *Long Pass* (*Preetest* dan *Posttest*). Sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok. Data dianalisis dengan menngunakan statistik deskriptif dan inferensial yang terdiri dari Analisis Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Homogenitas, dan Uji Hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Long Pass* Berpengaruh terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok. Dapat dilihat dari perhitungan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ Diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,120 ($\alpha = 0,05$) derajat kebebasan (df) n-k atau 18-2 = 16. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (2,872> 2,120) maka H_o ditolak dan H_a diterima. Hasil diperoleh dari nilai $F_{hitung} = 8,246 > F_{tabel} = 3.63$ (8,246 > 3,63) dengan taraf signifikansi 0,05, maka Ho ditolak. Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,340 (34.0 %). Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi $\grave{Y} = 6.453 + 0,473X_1$ yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat latihan *long pass* akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

Kata Kunci: *Long Pass*, Akurasi *Passing*.

ABSTRACT

AMIRUL ZAINI. *(2022):* ***The Effect of Long Pass Practice on Passing Accuracy of U-12 SSB Soccer Players Young Patriot Kuok.***

This research is quantitative. This study discusses the Effect of Long Pass Practice on Passing Accuracy of SSB Patriot Muda Kuok U-12 Soccer Players. The purpose of this study was to determine the Passing Accuracy of SSB Patriot Young Kuok's U-12 Soccer Players before and after being given Long Pass Training. This research is an experimental type of research that uses a Passing Accuracy test before and after being given the Long Pass Exercise (Preetest and Posttest). The sample in this study amounted to 18 football players U-12 SSB Patriot Young Kuok. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics consisting of Analysis of Normality Test, Linearity Test, Homogeneity Test, and Hypothesis Testing. The results showed that the Long Pass Practice Affected the Passing Accuracy of SSB Patriot Young Kuok U-12 Soccer Players. It can be seen from the t-test calculation by comparing the t-count value with the t-table value. The significant decision criterion is if the t-count > t-table. The t-table value is 2.120 (α = 0.05) degrees of freedom (df) n-k or 18-2 = 16. Because the t-count is greater than the t-table value (2.872 > 2.120), Ho is rejected and Ha is accepted. The results obtained from the F-count = 8.246 > F-table = 3.63 (8.246 > 3.63) with a significance level of 0.05, then Ho is rejected. Based on the existing data, it shows that there is a positive and significant effect between long pass training on the passing accuracy of the U-12 Soccer player SSB Patriot Young Kuok which is indicated by a value of 0.340 (34.0%). The pattern of influence between these two variables is expressed by the regression equation = 6.453 + 0.473X1 which provides information that any change in one level of long pass training will result in changes in the passing accuracy of the U-12 SSB Patriot Young Kuok soccer player.

Keywords: *Long Pass, Passing Accuracy.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan anugerah-Nya kepada peneliti, sehingga penyusunan Skripsi dengan judul **"PENGARUH LATIHAN *LONG PASS* TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN SEPAK BOLA U-12 SSB PATRIOT MUDA KUOK"** dapat diselesaikan dengan baik, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Keberhasilan ini tentu saja tidak dapat terwujud tanpa bimbingan, dukungan, dan bantuan berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi, selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan motivasi kepada peneliti.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan motivasi kepada peneliti.
3. Iska Noviardila, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.

4. Dedi Ahmadi, M. Pd, selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
5. Dr. Musnar Indra, D, M. Pd, selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
6. Dr. Jufrianis, M. Pd, selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
7. Seluruh Dosen serta Staf Prodi S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan baik secara materil maupun moril dan senantiasa mendoakan peneliti.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Prodi S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah membalas semua bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca.

Bangkinang, Agustus 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ..... **i**
ABSTRAK ..... **ii**
ABSTRACT ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Defenisi Operasional 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA 8
A. Kajian Teori 8
1. Pengertian Latihan 8
2. Komponen Latihan 9
3. Pengertian *passing* lambung atau *long pass* 10
4. Hakikat Ketepatan 12
5. Teknik Dasar Sepakbola 13
6. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan Sepakbola 15
7. Latihan *long pass* 17
B. Penelitian yang Relevan 21
C. Kerangka Teoritis 23
D. Hipotesi Penelitian 25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 26
A. Desain Penelitian 26
B. Tempat dan Waktu Penelitian 27
C. Populasi Dan Sampel Penelitian 27
E. Pengembangan Instrumen Penelitian 28
F. Pengumpulan Data 30

G. Analisis Data 31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA 32
A. Deskripsi Data 32
B. Analisis Data 36
1. Pengujian Persyaratan Analisis 36
2. Pengujian Hipotesis Penelitian 39
C. Pembahasan 42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA 47
A. Kesimpulan 47
B. Saran 47

DAFTAR PUSTAKA **49**
LAMPIRAN **52**

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 *One Group Pre Test-post Test Design* 26
Tabel 3.2 Norma *Test Accuracy Passing* 30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Preetest *Accuracy Passing* 33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Posttest *Accuracy Passing* 35
Tabel 4.3 Uji Normalitas Long Pass Terhadap *Accuracy Passing* 37
Tabel 4.4 Uji Linearitas Long Pass Terhadap *Accuracy Passing* 38
Tabel 4.5 Uji Homogenitas Long Pass Terhadap *Accuracy Passing* 39
Tabel 4.6 Uji F Linearitas Long Pass Terhadap *Accuracy Passing* 40
Tabel 4.7 Koefisien Regresi Linear Sederhana 41
Tabel 4.8 Koefisien Determinan 42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola 16
Gambar 2.2 Bola Sepak Bola 17
Gambar 2.3 Latihan *Long Passing* Berpasangan 18
Gambar 2.4 Latihan *Long Pass* Kombinasi *Back Pass* 19
Gambar 2.5 Latihan *Long Pass* Kombinasi *Short Pass* 20
Gambar 2.6 Latihan *Long Pass* Kombinasi *Short Pass, Wall Pass* Menyilang..... 21
Gambar 2.7 Paradigma Penelitian 24
Gambar 3.1 Tes *Accuracy Passing* Sepak Bola 29
Gambar 4.1 Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Pre Test* 34
Gambar 4.2 Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Post Test* 36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan 52
Lampiran 2. Data Hasil *Pre Test* Akurasi *Passing* 59
Lampiran 3. Data Hasil *Post Test* Akurasi *Passing* 60
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi *Pre Test* 61
Lampiran 5. Interval Data Hasil *Pre Test* Akurasi *Passing* 62
Lampiran 6. Distribusi Frekuensi *Posttest* 63
Lampiran 7. Interval Data Hasil *Posttest* Akurasi *Passing* 64
Lampiran 8. Data Signifikan t Akurasi *Passing* 65
Lampiran 9. Data Mentah Hasil Akurasi *Passing* 67
Lampiran 10. Uji Normalitas Akurasi *Passing* 68
Lampiran 11. Uji Linearitas Akurasi *Passing* 69
Lampiran 12. Uji Homogenitas Akurasi *Passing* 70
Lampiran 13. Uji Hipotesis Akurasi *Passing* 71
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian 72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ruang lingkup pendidikan, olahraga menjadi salah satu materi wajib bagi peserta didik yaitu melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang berdasarkan pengertian didalam kurikulum pendidikan jasmani terdiri dari bermacam-macam aktivitas antara lain aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Salah satu materi yang diajarkan dalam aktivitas permainan dan olahraga adalah aktivitas permainan sepak bola (Depdikbud, 2017).

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmani, rohani dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang keolahragaan nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa:“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan

memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat pemain secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler".

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Cabang olahraga sepak bola suatu cabang yang sangat populer di Indonesia bahkan dunia, Indonesia sendiri sepak bola merupakan salah satu olahraga yang merakyat dan banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah bahkan tidak membedakan laki-laki maupun perempuan (Muhajir, 2017).

Teknik dasar sepakbola terdiri atas sepak tahan atau *passing, drible, shooting. Passing* adalah mengumpan bola kepada teman atau rekan satu tim. *Passing* terdiri atas *passing* bola zig-zag, *passing* berpasangan, *passing* melambung jauh (*long pass).* Teknik dasar lainnya seperti *drible* ialah mengiring bola sambil berlari untuk mengamankan bola dari rampasan lawan sehingga dapat bebas bergerak menjauhi lawan sambil mengoper bola ke arah yang di hendaki oleh pembawa bola. Teknik dasar berikutnya adalah *shooting, shooting* ialah menendang bola atau memasukkan bola kedalam gawang lawan, teknik *shooting* menedang bola kearah gawang lawan dengan penuh kekuatan yg terarah. Memainkan permainan sepakbola terutama yang harus dikuasi adalah teknik dasar mengoper bola *(passing*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi bebrapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam *(inside),* menendang dengan kura-kura bagian dalam *(short*

passing), menendang dengan kura-kura bagian luar *(outside),* menendang dengan punggung kaki *(instep),* menendang bervariasi seperti *dropkick* yaitu tendangan yang dilakukan dari pantulan bola dari tanah, dan menendang bervariasi seperti tendangan salto (*Luxbacher*, 2011).

Teknik dasar menendang bola merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan sepak bola, karena kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan: memberi operan kepada teman, menembak bola kearah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan) dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendang hukuman atau penalty. Salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh adalah untuk *passing* melambung (sukatamsi, 2011). *Passing* juga dibagi menjadi dua berdasarkan jaraknya yaitu *passing* pendek (menyusur tanah) atau *short pass* dan *passing* lambung (*long pass*) untuk operan yang panjang. Permainan dengan jarak yang lebih panjang, misal tendangan sudut, *passing* silang, atau *passing* panjang dengan jarak 30 meter sampai 40 meter dapat menggunakan teknik *passing* lambung atau *long pass*. Setiap pemain dapat memilih menggunakan *passing* lambung agar rekan satu tim dapat berlari mendahului lawan, melompat, atau menghindari lawan dengan mudah (Mielke, 2013).

Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB) yaitu sekolah yang mempelajari tentang permianan sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini (Soedjono, 2019). Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dalam proses pembinaan dalam SSB tersebut. Komponen-komponen yang mendukung dalam SSB antara lain, yaitu penanggung jawab, pelatih yang berkualitas, pengelolaan yang baik dari pengurus, kurikulum yang jelas dan fasilitas latihan yang memadai. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainya, Diterima masyrakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup organisasi tersebut. Disamping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepakbola yang baik dan benar, termsuk didalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan prilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Sekolah sepakbola Patriot Muda jua berperan aktif mengikuti setiap kegiatan yang diprogramkan oleh ASKAB PSSI Kabupaten Kampar. SSB Patriot Muda berdiri pada tahun 2008 yang bersekretariat di Desa Kuok Kecamatan Kuok dengan mengunakan lapangan Pemuda Pasar Kuok sebagai tempat latihan. SSB Patriot Muda ditangani oleh 1 pelatih kepala dan empat assistan pelatih yang masing masing memegang satu kelompok umur.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada hari Minggu 06 Februari 2022 saat latihan di SSB tersebut selama ini siswa SSB Patriot Muda usia 12 tahun khususnya belum menguasai keterampilan akurasi *passing* yang baik, pada saat latihan maupun pertandingan masih banyak kekurangan untuk melakukan *passing* ke kawan. Hal ini terlihat akurasi *passing* yang dilakukan oleh siswa sebanyak 18 orang tersebut hanya 6 orang siswa akurasi *passing* yang akurat dan terarah. Jika dalam melakukan *passing* bola dapat mengarah tepat kepada sasaran ke kawan maka keberhasilan dalam melakukan teknik dasar *passing* bisa efektif pada saat pertandingan dan pada proses pembelajaran sepakbola di sekolah sepakbola SSB Patriot Muda kelompok umur 12 tahun. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada pembelajaran *passing* dalam sepakbola yaitu siswa sering mengalami kesulitan dalam penguasaan bola saat pertandingan, akurasi *passing* siswa yang kurang akurat serta metode pembelajaran yang salah sehingga membuat proses pembelajaran kurang maksimal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **Pengaruh Latihan *Long Pass* Terhadap Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.**

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *long pass* tehadap akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan di atas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Memperdalam teknik dasar bermain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.
2. Bagi siswa, sebagai acuan untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola.
3. Bagi pelatih, sebagai pertimbangan dalam memilih metode yang tepat untuk meningkatkan akurasi *passing* pada siswa Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok dan agar tercipta prestasi yang baik.
4. Memperdalam pemahaman tentang berbagai metode latihan serta untuk memenuhi persyaratan memporoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
5. Sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber panduan bagi penelitian selanjutnya..

E. Defenisi Operasional

Agar tidak menjadi pengertian yang berbeda terhadap defenisi yang dipakai dalam penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan pengertian dari latihan *long pass* terhadap *passing* sepakbola siswa.

1. Mengumpan jarak jauh atau *long pass* merupakan skill memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan arah bola melambung pada suatu momentum.
2. *Passing* atau mengoper bola adalah menyerahkan, memberikan pada orang lain.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Latihan

Latihan merupakan proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematik untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Latihan merupakan suatu upaya seseorang mempersiapkan fisiknya untuk tujuan tertentu dalam suatu olahraga (Koger, 2017). latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2015). Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang (Soegiarto, 2012).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu latihan adalah suatu proses yang kompleks yang dilakukan secara terencana dalam upaya meningkatkan prestasi, prestasi yang dimaksud dalam

penelitian ini adalah peningkatan akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok. Di dalam pelaksanaan latihan bukan saja berkaitan dalam program-program latihan, akan tetapi juga berhubungan dengan prinsip-prinsip latihan, prinsip-prinsip latihan tersebut tidak terpisah sama lainnya, akan tetapi merupakan kesatuan yang mendukung

2. Komponen Latihan

Menurut pendapat (Harsono, 2018) menyebutkan bahwa komponen-komponen dalam setiap tahap latihan meliputi:.

a. Fisik

Sebagai pedoman umum, latihan pada tahap persiapan menekankan pada latihan kondisi fisik. Namun harus disisihkan pula waktu untuk latihan keterampilan dasar. Karena belajar keterampilan (teknik gerakan) dan taktik memerlukan waktu yang lama, maka pada setiap tahap harus diterapkan metodologi latihan yang khusus dan spesifik cabornya, yang kemudian menjadi semakin rumit dan kompleks pada tahap-tahap latihan berikutnya

b. *Volume* dan Intensitas Latihan

Pada waktu atlet berlatih, biasanya latihan tersebut melibatkan unsur-unsur jumlah (kuantitas) dan kualitas (intensitas) latihan. Karena itu harus dibedakan kedua unsur tersebut dalam latihan. Misalnya kalau seorang perenang sedang melakukan *sprint*, maka jarak serta lamanya waktu untuk menempuh jarak yang direnangkan tersebut disebut sebagai unsur volume,

sedangkan kecepatan *(velocity)* renangnya disebut sebagai indikator unsur intensitas.

c. *Recovery*

Menghadapkan atlet terhadap suatu stimulus haruslah seimbang *(balanced)* dengan kebutuhan atlet untuk pulih asal *(recovery).* Karena rikoveri lebih lambat prosesnya dibandingkan dengan munculnya kelelahan *(fatigue),* maka setiap siklus mikro sebaiknya diakhiri dengan pengurangan rangsangan *(stimulus reduction)*.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis pelakunya. Latihan merupakan proses akumulasi dari berbagai komponen kegiatan. Oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seorang pelatih harus mempertimbangkan faktor faktor yang disebut komponen-komponen latihan tersebut.

3. Pengertian *Passing* Lambung atau *Long Pass*

Passing berarti mengoper atau mengumpan (Depdikbud, 2015). Sedangkan melambung berarti, naik atau tinggi. Long pass pada penelitian ini berarti mengumpan bola menuju teman dengan setinggi lutut dan paling tinggi setinggi atas kepala. Perkenaanya pada punggung kaki bagian dalam, yang dimaksud adalah bagian ibu jari sampai sisi bagian dalam dari telapak kaki yang digunakan untuk melakukan *long pass* (Depdikbud, 2015).

Mengumpan jarak jauh atau *long pass* umumnya menggunakan punggung kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2010).

Passing merupakan skill memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain pada suatu momentum. *Passing* juga dibagi menjadi dua berdasarkan jaraknya yaitu *passing* pendek (menyusur tanah) atau *short pass* dan *passing* lambung (*long pass*) untuk operan yang panjang. Permainan dengan jarak yang lebih panjang, misal tendangan sudut, *passing* silang, atau *passing* panjang dengan jarak 30 meter sampai 40 meter dapat menggunakan teknik *passing* lambung atau *long pass*. Setiap pemain dapat memilih menggunakan *passing* lambung agar rekan satu tim dapat berlari mendahului lawan, melompat, atau menghindari lawan dengan mudah (Mielke, 2013). Menendang bola atas atau melambung (*long pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran dilapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik (Herwin, 2014). Melakukan tendangan jauh dalam sepak bola dengan hasil yang maksimal, disamping membutuhkan kekuatan juga memerlukan penguasaan teknik menendang yang baik. Untuk dapat menghasilkan tendangan jauh yang baik, lebih tepat apabila menggunakan punggung kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan lintasan bola yang melambung dan jauh (Sukatamsi, 2014).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu *long pass* merupakan teknik mengumpan pada sepakbola dengan

menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan memberikan umpan ke salah satu pemain ke pemain yang lain pada jarak jauh.

4. Hakikat Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu (Suharno, 2011). Ketepatan sebagai ketrampilan motorik merupaka'n komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari". Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan sesuatu dengan sadar kepada objek yang dikehendaki (Widiastuti, 2011). Kamus Besar Bahasa Indonesia akurasi adalah kecermatan; ketelitian; ketepatan. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan dengan standar objek yang dihendaki.

Akurasi merupakan keakuratan, ketepatan, kejituan dan kecermatan dalam menyongsong, menyundul dan menendang bola ke gawang atau mengumpan bola ke kawan sendiri (Pamungkas, 2019). Permainan beregu seperti sepakbola yang membutuhkan kerjasama tim dan kemampuan untuk memberikan umpan-umpan yang tepat pada kawan atau memberikan umpan

dapat menciptakan peluang dan mencetak gol ke gawang lawan. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak (Sukadiyanto, 2015).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

5. Teknik Dasar Sepakbola

Bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribling*), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goal keeping*). (Sucipto dkk, 2010). Teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

a. Menendang (*kicking*)

Bertujuan untk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

b. Menghentikan (*stoping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

c. Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

d. Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

e. Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

f. Lempar ke dalam (*throw-in*)

Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

g. Menjaga gawang (*kiper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Selanjutnya menurut (Sukatamsi, 2012) menyebutkan bahwa pembagian teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari dua macam, yaitu:

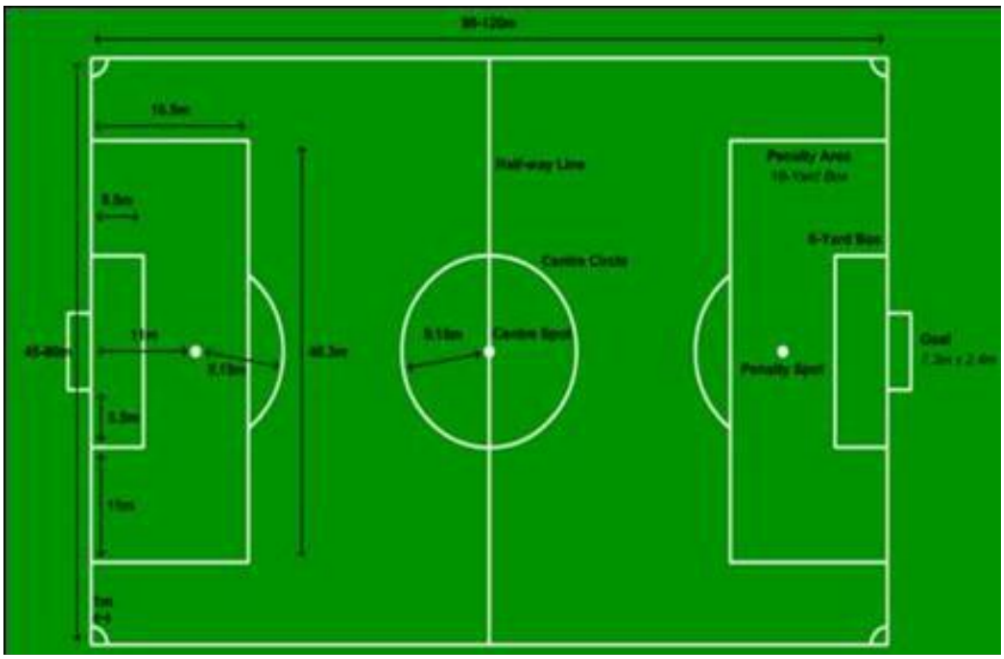
a. Teknik gerakan tanpa bola yang meliputi:
   1) Melompat dan meloncat
   2) Bertumpu tanpa bola/gerakan tipu
   3) Lari dan mengubah arah
b. Teknik gerakan dengan bola yang meliputi:
   1) Menendang bola
   2) Menerima/mengontrol bola
   3) Menyundul bola
   4) Gerak tipu dengan bola
   5) Merebut bola
   6) Menggiring bola
   7) Merampas dan merebut bola

6. Fasiltas dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola

Lapangan diberi garis yang lebarnya tidak lebih dari 12 cm. Setiap sudut lapangan dipasangi sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih dari 1,5 m. Tiang bendera yang sama bisa dipasang di

kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 m di luar garis pinggir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 m. Gambar lapangan sepak bola serta ukurannya (Mielke, 2013).

Panjang	: 100-110m
Lebar	: 64-75m
Lingkaran tengah berjari-jari	: 9,15m
Daerah gawang	: 18,35 x5,5m
Daerah tendangan hukuman	: 40,32 x 16,5m
Daerah titik tendangan hukuman	: 11m



Gambar, 2.1. Lapangan Sepak bola
(Mielke, 2013)

Anwarudin (2010) menampilkan gambar Bola sepak bola serta ukurannya:

Berat bola : 396-453gram

Lingkaran bola : 68-71cm

Gambar, 2.2: Bola Sepakbola
(Anwarudin, 2010)

Perlengkapan pemain sepakbola diantaranya :

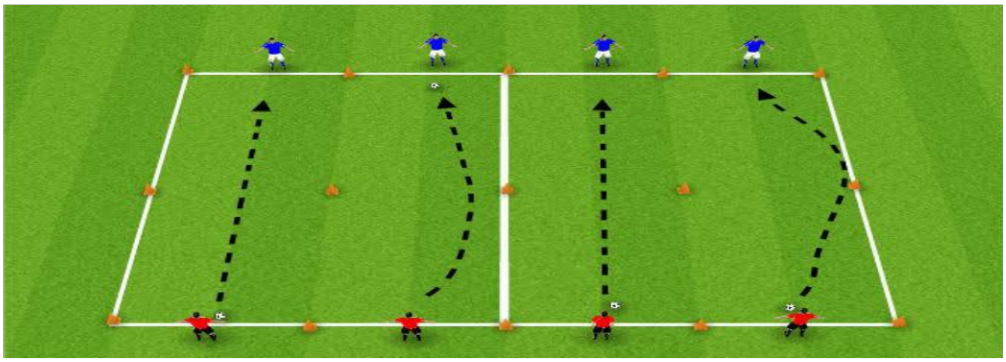
a. Setiap pemain harus memakai sepatu khusus untuk main bola
b. Berpakaian olahraga (memakai kostum) dan bercelana pendek
c. Tidak diperkenankan memakai barang yang dapat membahayakan

7. Latihan *Long Pass*

Sukatamsi (2012) menjelaskan bahwa sepakbola terdapat berbagai jenis teknik menendang. Menendang adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.. Menendang bola mempunyai fase-fase utama dalam tekniknya yaitu: (1) letak tumpu kaki, (2) kaki yang menendang, (3) sikap badan, (4) pandangan mata

dan (5) bagian bola yang ditendang. Beberapa bentuk latihan *long pass* untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.

1. Mengumpan atau *long pass* menuju teman dengan setinggi lutut dan paling tinggi setinggi atas kepala. Perkenaanya pada punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki. Latihan menggunakan teknik *passing* lambung atau *long pass* dilakukan secara berpasangan/kelompok dengan jarak 20 meter sampai 40 meter.

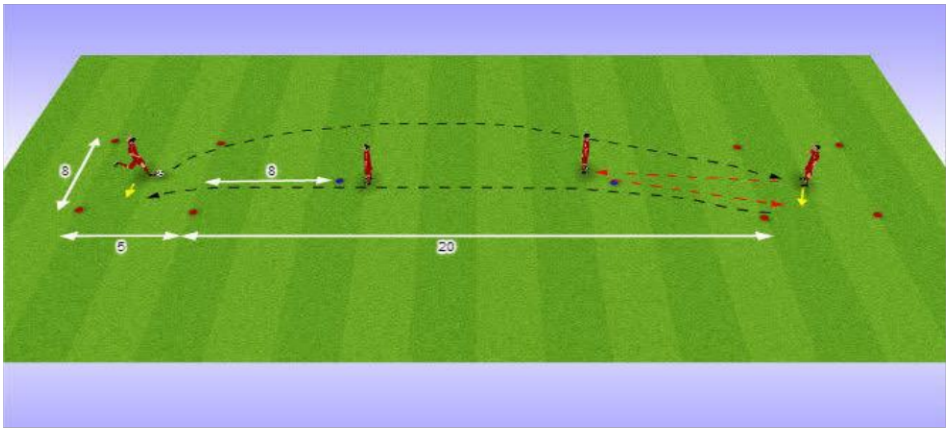


Gambar, 2.3 latihan *long Passing* berpasangan
(www.Sportsessionplanner.com, 2022)

2. Latihan *long pass* kombinasi *passing* dan *back pass*

   Tempatkan pemain dalam kelompok A dan B dengan beberapa *cone* pada titik-titik tertentu di lapangan dengan jarak 5x8 meter. Jarak kelompok A dan B adalah 20 meter. Tunjukanlah posisi yang harus diambil pemain untuk menedang bola mereka, lalu tandailah gawang *cone* dengan nomor 1,2 dan seterusnya. Pemain akan berusaha menedang bolanya sampai melewati *cone-cone* itu. Lakukan latihan ini dengan *passing, back pass* lalu *long pass* Fokuskanlah latihan ini pada akurasi

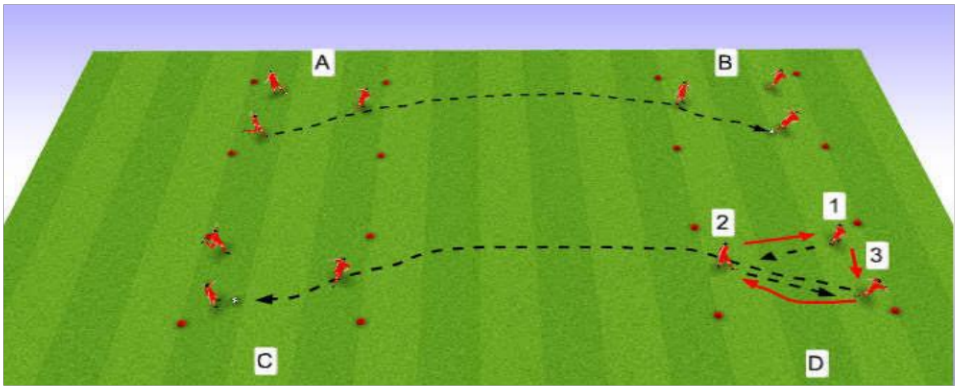
tendangan kaki pemain. Selain sangat mengasyikan, latihan ini sangat berguna untuk mengasah akurasi, kontrol bola, dan kemampuan menghitung jarak bola sperti gambar berikut ini.



Gambar, 2.4 latihan *long pass* kombinasi *passing* dan *back pass*
(www.Sportsessionplanner.com, 2022)

3. Latihan *long pass* kombinasi *short pass*

   Tempatkan pemain dalam kelompok A, B, C, dan D dengan beberapa *cone* pada titik-titik tertentu di lapangan dengan jarak 5x8 meter. Jarak kelompok A dan B adalah 20 meter. Tunjukanlah posisi yang harus diambil pemain untuk menedang bola mereka, lalu tandailah gawang *cone* dengan nomor 1,2,3 dan seterusnya. Pemain akan berusaha menedang bolanya sampai melewati *cone-cone* itu. Lakukan latihan ini dengan *short pass, wall pass* lalu *long pass* Fokuskanlah latihan ini pada akurasi tendangan kaki pemain. Latihan ini sangat berguna untuk mengasah akurasi, kontrol bola, dan kemampuan menghitung jarak bola sperti gambar berikut ini.

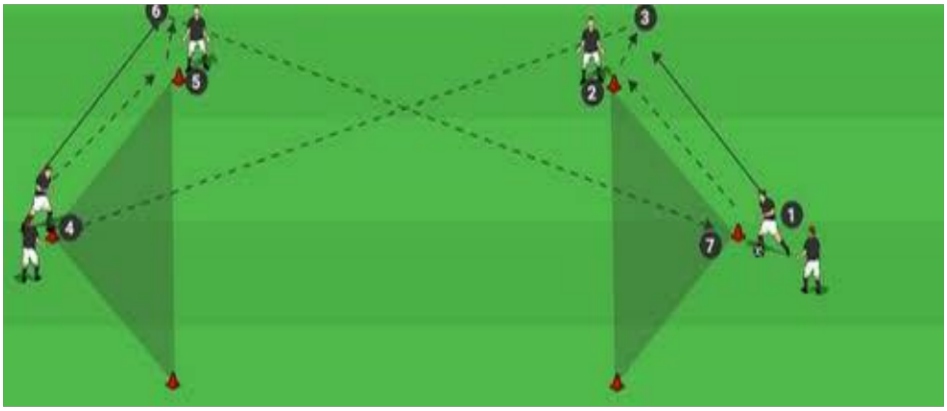


Gambar, 2.5 latihan *long pass* kombinasi *short pass*
(www.Sportsessionplanner.com, 2022)

4. Latihan *long pass* kombinasi *short pass*, *wall pass* dengan menyilang

   - Tiga orang pemain kelompok A berdiri pada cone yang sudah ditentukan dengan satu bola, jarak antara masing-masing pemain lebih kurang 5 meter. Pemain kelompok A melakukan *short pas* lalu *wall pass* kemudian *long pass* ke kelompok B dengan bentuk menyilang.. Pemain menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah kelompok B. Pemain kelompok B menerima bola dengan bagian dalam kaki kanan, bola dihentikan dulu,
   - Kelompok B berdiri pada cone yang sudah ditentukan dengan satu bola, jarak antara masing-masing pemain lebih kurang 5 meter. Pemain kelompok B melakukan *short pas* lalu *wall pass* kemudian long pass ke kelompok A dengan bentuk menyilang. Pemain menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah kelompok A.

- Begitu seterusnya seperti gambar berikut ini.



Gambar, 2.6. latihan *long pass* kombinasi *short pass*, *wall pass* dengan menyilang.
(www.Sportsessionplanner.com, 2022)

B. Penelitian yang Relevan

Selain dukungan oleh teori yang telah disampaikan di atas, peneliti merujuk pada penelitian terdahulu yang berkaitan dengan akurasi *passing* sepakbola. Penelitian terdahulu yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Pradipta Alvin Kharisma (2011), judul "Pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011". Hasil penelitian menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil nilai *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam, t-hitung 8,664 dengan taraf signifikan 5%, diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 8,664 > t-tabel 2,262, berarti ada pengaruh hasil *long passing* menggunakan punggung kaki bagian

dalam. Hasil nilai *long passing* menggunakan punggung kaki penuh, t-hitung 5,471 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 5,471 > t-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil *long passing* menggunakan punggung kaki penuh. Hasil nilai *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh t-hitung 2,313 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 2,313 > t-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung.

2. Penelitian Raden Rizal Shufi Mubarok (2019), judul "Pengaruh latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola". Hasil penelitian dengan menggunakan uji t yang menggunakan nilai t-hitung sebesar 484,62 yang berada di luar daerah penerimaan (t-tabel sebesar 1,6).
3. Penelitian Wawan Darmawan (2013), judul "Perbedaan ketepatan *passing* lambung pemain tengah dan pemain belakang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta". Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan yang signifikan ketepatan *passing* lambung antara pemain tengah dan belakang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UNY, dengan t hitung 2.343 > t tabel 2.23, dan nilai signifikansi 0.041 < 0.05. (2) Ketepatan *Passing* lambung pemain tengah lebih baik dari pada pemain belakang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UNY, dengan t hitung 2.442 > t tabel = 2.09 dan sig. 0.024 < 0.05, selisih rata-rata sebesar 53.6364. (3)

Sebagian besar ketepatan *passing* lambung (*long pass*) pemain tengah Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UNY berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 45.45%. (4) Sebagian besar ketepatan *passing* lambung (*long pass*) pemain belakang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UNY berada pada kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 45.45%.

C. Kerangka Teoritis

Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang (Soegiarto, 2012). Mengumpan jarak jauh atau *long pass* umumnya menggunakan punggung kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2010).

Passing merupakan skill memindahkan bola dari satu pemain ke pemain yang lain pada suatu momentum. *Passing* juga dibagi menjadi dua berdasarkan jaraknya yaitu *passing* pendek (menyusur tanah) atau *short pass* dan *passing* lambung (*long pass*) untuk operan yang panjang. Permainan dengan jarak yang lebih panjang, misal tendangan sudut, *passing* silang, atau *passing* panjang dengan jarak 30 meter sampai 40 meter dapat menggunakan teknik *passing* lambung atau *long pass*. Setiap pemain dapat memilih menggunakan *passing* lambung agar rekan satu tim dapat berlari mendahului lawan, melompat, atau menghindari lawan dengan mudah (Mielke, 2013). Menendang bola atas atau

melambung (*long pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran dilapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik (Herwin, 2014).

Dari uraian di atas bentuk-bentuk latihan *long pass* dapat meningkatkan akurasi *passing* bermain sepakbola khususnya pada teknik *passing*, latihan *long pass* juga dapat mencegah rasa jenuh siswa terhadap latihan passing pendek yang berulang-ulang. Untuk mencapai prestasi yang diharapkan menuntut banyak waktu dan tenaga dari siswa, dalam masa-masa latihan yang lama ini bagi siswa sering menjemukan atau membosankan, oleh karena itu siswa yang melakukan dan mengikuti latihan *long passing* dengan baik, secara tidak langsung akurasi *passing* siswa akan meningkat, karena metode latihan *long pass* berpengaruh terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat digambarkan secara skematis kerangka pemikiran penelitian dalam bentuk paradigma penelitian pada gambar 2.1 berikut ini.

Latihan *Long Passing*

Gambar 2.7 Paradigma Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0: Tidak terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel (X) latihan *long pass* terhadap variabel (Y) akurasi *passing* pemain sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

H_1: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel (X) latihan *long pass* terhadap variabel (Y) akurasi *passing* pemain sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode eksperimen kuasi (*quasi experimental design*). *quasi experimental design* atau eksperimen semu yaitu penelitian yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding atau kelas kontrol Arikunto (2016). Desain eksperimen yang digunakan adalah *one group pre test-post test*.

Lebih lanjut Sugiyono (2010) menggambarkan desain penelitian *exsperiment* sebagai berikut:

Tabel 3.1. *One Group Pre Test-Post Test Design*

Kelas	Y_1	X	Y_2
Eksperimen	*Pre Test*	*Treatment*	*Post Test*

Sumber: Sugiyono (2010)

Keterangan:

Y1 = *Pre Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan pemain dalam akurasi pasing sepakbola sebelum latihan *(treatment)* dengan diberikan latihan *long pass*.

X = *Treatment* menggunakan latihan *long pass.*

Y2 = *Post Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan pemain dalam akurasi pasing sepakbola sesudah latihan *(treatment)* dengan diberikan latihan *long pass*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan di lapangan pemuda pasar kuok pada pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan dari bulan April sampai dengan bulan Juni 2022 dengan mengambil lokasi yakni di pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

C. Populasi dan Sampel Penelitian▪

4. Populasi

Menurut Sugiyono (2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karekteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok dengan total populasi 18 orang siswa.

5. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang di pilih dari sumber data. Mengingat populasi hanya sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik total sampling atau semua dari populasi di jadikan sampel hal tersebut selaras dengan pendapat Arikunto (2018) yaitu apabila anggota populasi

kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh populasi, dengan demikian sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

D. Pengembangan Instrument Penelitian

Test yang digunakan berupa *test accuracy passing*

a. Tujuan

- Mengukur akurasi pada *passing* dalam memainkan sepakbola

b. Perlengkapan

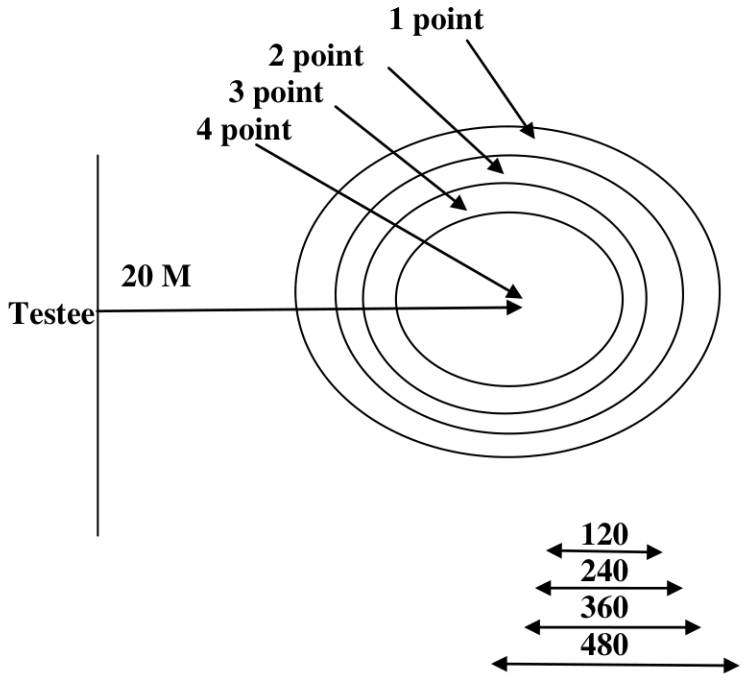
- Lapangan kosong untuk tempat sasaran tesste
- Bola kaki
- Pluit
- Kapur

c. Pelaksanaan

- Sebuah daerah sasaran dibuat diatas lapangan seperti dapat dilihat pada gambar
- Testee berdiri dari belakang garis batas dengan bola dikaki
- Tesste menendang bola untuk passing melambung ke daerah sasaran
- Tesste memperoleh 2 kali pelaksanaan masing-masing 10 bola
- Passing sah apabila dilakukan dari belakang garis batas melambung dan jatuh dengan pantulan pertama daerah sasaran.

d. Penilaian

- Bola yang jatuh daerah sasaran diberi skor sesuai derah sasarannya
- Bola yang jatuh pada garis batas sasaran diberi skor daerah sasaran yang tinggi
- Bola yang jatuh diluar sasaran diberi skor nol
- Skor tesste adalah jumlah skor yang diporoleh 2 kali pelaksanaan



Gambar, 3.1 . Tempat Pelaksanaan *Passing Accuracy Test*
Arsil (2010)

e. Butir Norma Penilaian.

Tabel 3.2. Norma Tes *Passing* Akurasi

No.	Derajat Penguasaan	Kategori
1.	72-80	Baik Sekali
2.	64-71	Baik
3.	52-63	Cukup
4.	44-51	Kurang
5.	Kurang dari 44	Kurang Sekali

Sumber: Arsil (2010).

E. Pengumpulan Data

Penelitian ini bersifat eksperimen namun untuk ebih lengkapnya informasi dalam penulisan ini disertai dengan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Observasi

   Observasi yaitu pengamatan langsung kelapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengatahui secara langsung pengaruh latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok..

2. Kepustakaan

   Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep ataupun teori-teori yang diperlukan dalam penelitian.

3. Tes dan Pengukuran

Tes yang digunakan adalah *pre tes* dan *post tes passing* sepakbola. *Pre test* adalah sebelum melakukan latihan, sedangkan *post test* adalah sesudah melakukan latihan, dan latihan dilakukan sebanyak 14x selama 1 bulan, setelah latihan 14x kemudian dilakukan latihan tes *passing*. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan intelegensi kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto 2016).

F. Analisis Data

Analisis-analisi data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikan "t" yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan dari latihan *long pass* terhadap akurasi *passing*

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang di kemukakan oleh Arikunto 2016) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N\,(n-1)}}}$$

Keterangan

Md = *Mean* (rata- rata) dari perbedaan *pre test* dengan *post test*

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = jumlah sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

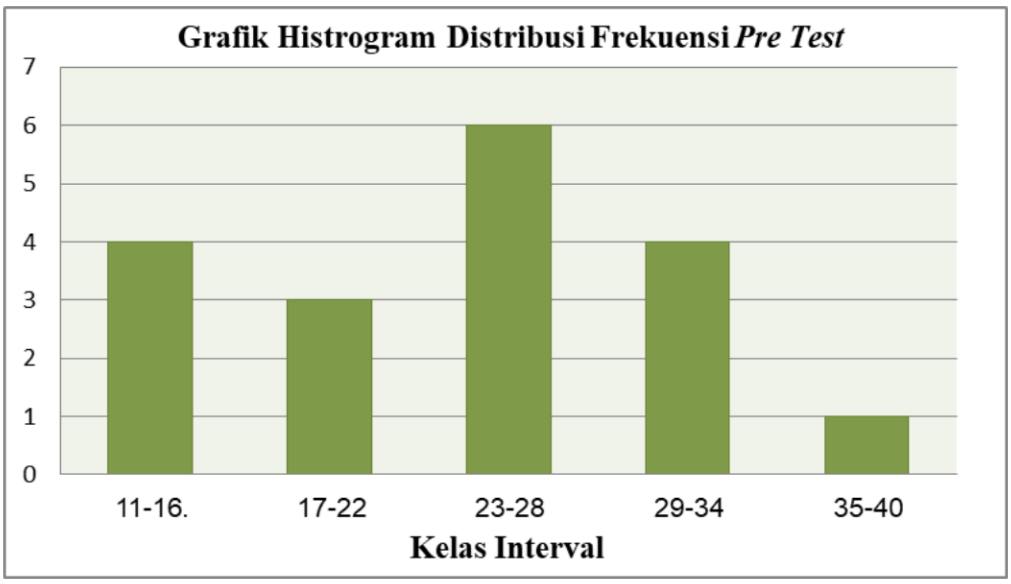
1. Data Hasil *Pre Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *pre test* akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 5. Pada kelas pertama terdapat 4 orang atau sebanyak 22,2% yang masuk pada interval 11-16. Pada kelas ke dua terdapat 3 orang atau sebanyak 16,7% yang masuk pada interval 17-22. Pada kelas ke tiga terdapat 6 orang atau sebanyak 33,3% yang masuk pada interval 23-28. Pada kelas ke 4 terdapat 4 orang atau sebanyak 22,2% yang masuk pada interval 29-34. Pada kelas ke 5 terdapat 1 orang atau sebanyak 5,6% yang masuk pada interval 35-40. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Tabe4.1. Distribusi Frekuensi *Pre Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	11-16	4	22,2%
2	17-22	3	16,7%
3	23-28	6	33,3%
4	29-34	4	22,2%
5	35-40	1	5,6%
Jumlah		18	100%

Kemudian *pre test* akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok sebelum diterapkannya program metode latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* sepakbola didapatkan nilai *t score* data *pre test* nya bahwa akurasi *passing* tertinggi adalah 36, Akurasi *passing* terendah adalah 11 dengan rata-rata akurasi *passing* sebanyak 25,96, dan nilai simpangan baku 2,23 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar. 4.1. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Pre Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

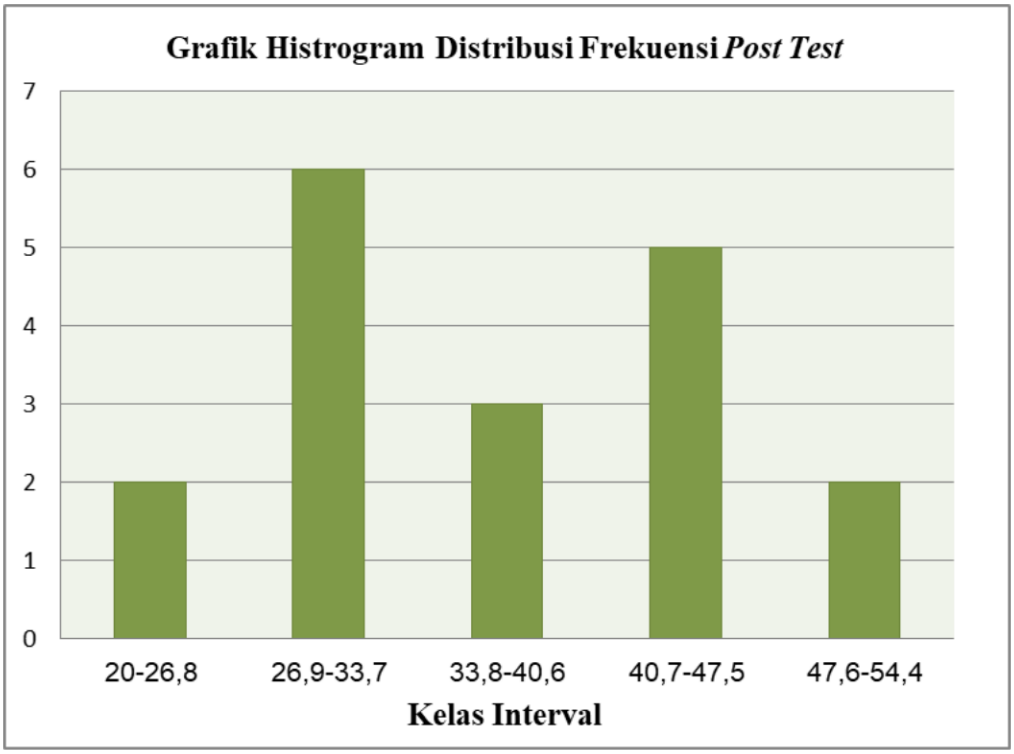
2. Data Hasil *Post Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

Setelah data diambil maka diketahui distribusi frekuensi *post test* akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas dan panjang kelas intervalnya adalah 6,8 Pada kelas pertama terdapat 2 orang atau sebanyak 11,1% yang masuk pada interval 20-26,8 . Pada kelas kedua terdapat 6 orang atau sebanyak 33.3% yang masuk pada interval 26,9-33,7, Pada kelas ketiga terdapat 3 orang atau sebanyak 16,7% yang masuk pada interval 33,8-40,6. Pada kelas ke 4 terdapat 5 orang atau sebanyak 27,8% yang masuk pada interval 40,7-47,5. Pada kelas ke 5 terdapat 2 orang atau sebanyak 22,1% yang masuk pada interval 47,6-54,4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Tabel. 4.2. Distribusi Frekuensi *Post Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	20-26,8	2	11,1%
2	26,9-33,7	6	33,3%
3	33,8-40,6	3	16,7%
4	40,7-47,5	5	27,8%
5	47,6-54,4	2	11,1%
Jumlah		18	100%

Kemudian *post test* akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok sesudah diterapkannya program latihan *long pas* akurasi *Passing* Sepakbola didaptkan nilai *t score* data *post test*nya bahwa akurasi *passing* tertinggi adalah 54 akurasi *passing* terendah adalah 20 dengan rata-rata akurasi *passing* sebanyak 36,81 dan nilai simpangan baku 8,56 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar. 4.2. Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi *Post Test* Akurasi *Passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

B. Analisis Data

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis statistik parametik, yaitu analisis regresi dan korelasi sederhana. Sebelum melakukan uji statistika parametrik terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis dengan menggunakan SPSS Versi 21. Data tersebut meliputi variabel Akurasi Pasing (Y), Long Pass (X_1).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian normalitas atau ada tidaknya suatu distribusi data α = 0,05. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan α = 0,05. Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan > α = 0,05. (Santoso,2012). Hasil pengujian normalitas dari ketiga variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3. Pengujian Normalitas Long Pass terhadap Akurasi Passing

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Preetest	,091	18	,200*	,973	18	,844
Posttest	,111	18	,200*	,978	18	,926

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Kenormalan data dalam penelitian ini dapat diketahui dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dari masing-masing variabel. Untuk melakukan pengujian normalitas data penelitian diperlukan hipotesis sebagai berikut :

H_o : data berdistribusi normal

H_a : data tidak berdistribusi normal

Terlihat dari Tabel 4.3 pada kolom sig, diperoleh hasil signifikansi variabel Akurasi *Passing* (Y) berdistribusi normal karena nilai sig lebih besar dari nilai α (0,200 > 0,05), variabel *Long Pass* (X_1) berdistribusi normal karena sig lebih besar dari nilai α (0,200 > 0,05). Nilai signifikansi masing-masing

variabel ini > 0,05 yang berarti bahwa H_o diterima atau data dari masing-masing variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, persyaratan analisis regresi terpenuhi.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji kelinieran masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Tehnik analis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji linieritas berdasarkan nilai signifikansi. Kriterianya berdasarkan atas signifikansi (α hitung), yakni apabila α hitung lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan yaitu 5%, berarti linieritasnya signifikan (Santoso, 2012). Untuk uji linieritas menggunakan program SPSS versi 21. Berikut ini disajikan pengujian linieritas masing-masing variabel penelitian.

Tabel 4.4. Pengujian Linieritas *Long Pass* terhadap Akurasi Passing

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	311,221	1	311,221	8,246	,011[b]
	Residual	603,890	16	37,743		
	Total	915,111	17			

a. Dependent Variable: Preetest
b. Predictors: (Constant), Posttest

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa nilai signifikansi pada linierity sebesar 0,011 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *Long Pas* dan variabel Akurasi Passing terdapat pengaruh yang linier.

c. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompokdata sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki

variansi yang sama. Dengan kata lain, uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak. Tehnik analis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji homogenitas berdasarkan nilai signifikansi. dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian homogenitas atau ada tidaknya suatu distribusi data $\alpha = 0,05$. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan $\alpha = 0,05$. Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan homogen jika nilai signifikan $< \alpha = 0,05$. (Santoso,2012). Hasil pengujian homogenitas dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:.

Tabel 4.5. Pengujian Homogenitas *Long Pass* terhadap Akurasi *Passing*

ANOVA

Posttest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1362,000	16	85,125	2,660	,000
Within Groups	32,000	1	32,000		
Total	1394,000	17			

Tabel 4.5 menjelaskan bahwa nilai signifikansi pada homogenitas sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel *Long Pas* dan variabel Akurasi *Passing* terdapat data yang homogen.

2. Pengujian Hipotesis Penelitian

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien

determinan. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini ada tiga yang diuraikan sebagai berikut:

a. Pengaruh *Long Pass* terhadap Akurasi *Passing*

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok .

Untuk mengetahui derajat keberartian persamaan regresi sederhana latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* dilakukan pengujian signifikan linieritas dengan uji F. Kaidah keputusan adalah dengan membandingkan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$. Hasil perhitungan dapat dilihat pada Tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 4.6. Uji F Hitung Linieritas Antara Latihan *Long Pass* (X_1) Terhadap Akurasi *Passing* (Y)

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	311,221	1	311,221	8,246	,011[b]
	Residual	603,890	16	37,743		
	Total	915,111	17			

a. Dependent Variable: Preetest
b. Predictors: (Constant), Posttest

Dari Tabel 4.6 di atas, diperoleh nilai $F_{hitung} = 8,246 > F_{tabel} = 3.63$ (8,246 > 3.63). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa Latihan *Long Pass* memiliki pengaruh yang positif terhadap Akurasi *Passing*. Regresi linier sederhana variabel Latihan *Long Pass* (X_1) terhadap Akurasi *Passing* (Y) disajikan pada Tabel 4.7 berikut ini:

Tabel 4.7. Koefisien Regresi Linier Sederhana Latihan *Long Pass* (X_1) Terhadap Akurasi *Passing* (Y)

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6,453	6,205		1,040	,314
	Posttest	,473	,165	,583	2,872	,011

a. Dependent Variable: Preetest

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 4.7 di atas, pengaruh Latihan *Long Pass* (X_1) terhadap Akurasi *Passing* (Y) ditunjukkan dengan persamaan regresi $\grave{Y} = 6.453 + 0{,}473X_1$. Dari model regresi tersebut, diperoleh nilai konstanta (a) = 6,453. Dengan demikian, jika Latihan *Long Pass* sama dengan nol, maka Akurasi *Passing* mengalami kenaikan sebesar 0,473. Semakin tinggi nilai angka Latihan *Long Pass* maka semakin meningkat Akurasi Passing.

Lebih lanjut, perlu dilakukan pengujian signifikansi model regresi pengaruh Latihan *Long Pass* (X_1) terhadap Akurasi *Passing* (Y). Untuk itu, dilakukan uji t dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ Dari tabel 4.7, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,120 (α = 0,05) derajat kebebasan (df) n-k atau 18-2 = 16. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (2,872> 2,120), maka H_o ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Long Pass* (X_1) terhadap Akurasi *Passing* (Y).

Hasil perhitungan kekuatan pengaruh Latihan *Long Pass* (X_1) terhadap Akurasi *Passing* (Y) dapat dilihat pada Table 4.8 berikut ini:

Tabel 4.8. Koefisien Determinan Pengaruh Latihan *Long Pass* (X_1) Terhadap Akurasi *Passing* (Y)

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,583[a]	,340	,299	6,144

a. Predictors: (Constant), Posttest
b. Dependent Variable: Preetest

Hasil perhitungan kekuatan pengaruh Latihan *Long Pass* (X_1) terhadap Akurasi *Passing* (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) = 0,583 yang termasuk dalam kategori kuat dan koefisien determinan (r^2) = 0,340 atau 34,0 %. Hal ini berarti 34,0% varians menguat Akurasi *Passing* ditentukan oleh Latihan *Long Pass* dalam permainan sepakbola.

C. Pembahasan

Hasil peneltian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan *long pass* terhadap akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok yang ditunjukkan oleh nilai sebesar 0,340 (34.0 %). Ini artinya 34,0 % variasi menguat atau melemahnya akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok ditentukan oleh latihan *long pass*. Pola pengaruh antara kedua variabel ini dinyatakan oleh persamaan regresi $\grave{Y} = 6.453 + 0{,}473X_1$ yang memberikan informasi bahwa setiap perubahan satu tingkat latihan *long pass* akan dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

Untuk menguji signifikansi model regresi pengaruh latihan *long pass* (X_1) terhadap akurasi *passing* (Y) digunakan rumus uji t. Untuk itu, dilakukan uji t

dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel}. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel.}$ Dari tabel diatas, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,120 ($\alpha = 0,05$) derajat kebebasan (df) n-k atau 18-2 = 16. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (2,872> 2,120), maka H_o ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *long pass* (X_1) terhadap akurasi *passing* (Y). Kemudian dari hasil diperoleh nilai F_{hitung} = 8,246 > F_{tabel} = 3.63 (8,246 > 3,63) dengan taraf signifikansi 0,05, maka Ho ditolak. Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa latihan *long pass* memberi pengaruh terhadap akurasi *passing*, dapat disimpulkan bahwa latihan *long pass* berpengaruh positif terhadap akurasi *passing*, yang berarti bahwa semakin baik latihan *long pass* maka semakin baik pula akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

Latihan *long pass* telah banyak berkembang dalam olahraga permainan. Persaingan dalam permainan yang begitu ketat menjadikan proses latihan yang begitu banyak dan tidak terkesan menonton. Latihan *long pass* juga bertujuan agar pemain tidak merasa jenuh dalam latihan. Setiap olahraga permainan bola sangat perlu adanya latihan *long pass* dalam latihan tidak terkecuali olahraga sepakbola yang perlu adanya latihan *long pass* yang bertujuan agar akurasi pemain lebih menonjol, Misalnya dalam *passing* sepakbola memerlukan *long pass* dalam mem*passing* bola. Di dalam memberikan latihan pengulangan harus

memiliki durasi beban, dimana Jufrianis (2019) menyatakan bahwa intensitas latihan ditetapkan secara spesifik pada setiap individu sesuai dengan kapasitas fisik yang dalam pelaksanaannya memerlukan pengawasan secara terus menerus agar intensitas latihan benar-benar mencapai intensitas yang diprogramkan. Intensitas latihan dapat diekpresikan dalam satuan absolut (contoh: *watt*) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, *METs*, *VO2 maks* maupun *RPE/Rating of Perceived Exertion*).

Di dalam memberikan latihan *long pass* harus memiliki durasi beban, dimana menurut Syafruddin (1994 : 36) menjelaskan bahwa durasi atau lama beban ditandai oleh waktu dan waktu tersebut terjadi suatu ransangan terhadap organism tubuh. Dalam penelitian ini peneliti memberikan durasi waktu latihan selama 5 menit dalam satu set. Pemberian durasi waktu dalam *long pass* bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. Oleh karena itu dalam penyusunan dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut dosis latihan. Prasetyo (2019) menyebutkan bahwa adapun beberapa macam di dosis latihan adalah Intensitas latihan, pengulangan, *order of exercise*, frekuensi latihan, jumlah set, istirhat selama interval dan volume. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Intesitas latihan Intensitas latihan atau beban latihan berhubungan dengan jumlah berat beban atau besarnya resistensi yang digunakan. Intensitas latihan dapat dihitung dengan membagi volume beban dengan jumlah pengulangan. Beban yang digunakan dalam latihan resistensi dinyatakan sebagai persentase dari 1 RM.
2. Jumlah Pengulangan yang dapat dilakukan biasanya tergantung dengan beban yang digunakan. Semakin tinggi beban, makin rendah jumlah pengulangan yang dapat dilakukan. Namun, sulit untuk membuat definisi antara persentase dari 1 RM dan jumlah pengulangan, karena tampaknya bahwa status latihan, massa otot, gender, dan jenis latihan dapat mengubah jumlah pengulangan pada beban yang diberikan.
3. *Order Of Exercises Order Of Exercises* dalam program latihan kekuatan secara signifikan dapat mempengaruhi efektivitas sesi latihan. Latihan yang melibatkan kelompok otot besar, latihan yang melibatkan banyak sendi harus dilakukan pada awal sesi pelatihan, karena latihan-latihan ini merupakan dasar pengembangan kekuatan dan perlu dilatih saat atlet memiliki bayak tenaga.
4. Frekuensi Latihan Frekuensi latihan biasanya diukur dengan jumlah kali latihan per minggu yang melibatkan kelompok otot tertentu atau seberapa sering atlet berlatih dengan melibatkan seluruh tubuh. Semakin besar frekuensi latihan, semakin besar perolehan kekuatan.

5. Jumlah Set Jumlah pengulangan dalam suatu latihan yang diikuti istirahat interval. Terdapat hubungan terbalik antara kebutuhan latihan (jumlah repetisi) dengan jumlah set.
6. Istirahat Selama Interval Panjang pendeknya waktu interval tergantung dari jenis kekuatan yang diinginkan. Lubis (2014) menyatakan bahwa dalam mengembangkan kekuatan maksimum waktu interval antara 2-5 menit.
7. Volume Latihan Volume latihan adalah lamanya dan ulangan semua beban latihan pada satu unit latihan atau bisa juga dikatakan bahwa volume adalah jumlah keseluruhan beban yang digunakan untuk latihan kekuatan.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa akurasi *passng* sepakbola pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok dapat ditingkatkan melalui penerapan program latihan *long passing* yang berkesinambungan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *long pas* dan akurasi *passing* dengan nilai t_{tabel} sebesar 2,120 (α = 0,05) derajat kebebasan (df) n-k atau 18-2 = 16. Karena t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} (2,872> 2,120), kemudian nilai F_{hitung} = 8,246 > F_{tabel} = 3.63 (8,246 > 3,63). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima. Pengaruh Latihan *Long Pass* (X_1) terhadap Akurasi *Passing* (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) = 0,583 yang termasuk dalam kategori kuat dan koefisien determinan (r^2) = 0,340 atau 34,0 %. Hal ini berarti 34,8=0% varians menguat Akurasi *Passing* ditentukan oleh Latihan *Long Pass* dalam permainan Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada :

1. Guru yang bertindak sebagai pelatih agar dapat terus memberikan latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok dengan memberikan latihan *long pass*.
2. Para pemain Sepakbola U-12 SSB Patriot Muda Kuok agar terus melatih diri dengan tekun untuk dapat meningkatkan akurasi *passing* sepakbola.

3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti tentang hasil akurasi *passing* sepakbola dapat menerapkan metode latihan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Anwarudin, Sahadi (2010). *Bermain Bola Besar.* Jakarta : Wineka Media

Arikunto, Suharsimi (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, Suharsimi (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Arsil, dan Adnan, Aryadi (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wineka Media

Depdikbud (2015). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka

Depdikbud (2017). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka

Harsono (2018). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma

Herwin (2014). *Keterampilan Sepakbola Dasar (Diktat).* Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.

http://www.sportsessionplanner.com/2022/dalam-olahraga-sepakbola *long pass*. html diakses hari Sabtu jam 10.25 tanggal 3 Mei 2022.

Joseph A, Luxbacher 2011. Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Jufrianis. (2019). Pengaruh Latihan Aerob dengan Diet Rendah Karbohidrat Terhadap Penurunan Indeks Masa Tubuh (IMT). Journal Olympia. Vol 1 (1) 2019.

Koger, Robert (2017). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompentensi

Kukuh Prasetyo (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Sepakbola. E-Journal Physical Education, UNNES, Juni 2019.

Lubis, J. 2014. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Mielke, Danny (2013). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya

Muhajir (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3. Jakarta: Erlangga.

Pamungkas, T. S. A (2019). *Kamus Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Trisan Grafika Jakarta.

Pradipta Alvin Kharisma (2011). Pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011. E-Journal Physical Education, UNNES, Juni 2011.

Raden Rizal Shufi Mubarok (2019). Pengaruh latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan *long passing* dalam permainan sepak bola. Journal of S.P.O.R.T, Vol. 3, No.2, Desember 2019.

Soedjono (2019). Sepak Bola Taktik dan Kerjasama. Yogyakarta: PT. Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Soegiarto, Tjalik (2012). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.

Soekatamsi (2014). Permainan Besar 1 Sepak Bola. Jakarta : Erlangga

Soharno HP, (2011). *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta :Yayasan Sekolah Tinggi Indonesia

Sucipto, dkk, (2010). *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.

Sugiyono (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto (2015). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta.

UU. Keolahragaan Nasional (UU RI. No. 3 Th. 2005). Jakarta: Sinar Grafika

Wawan Darmawan (2013). Perbedaan ketepatan *passing* lambung pemain tengah dan pemain belakang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Journal of S.P.O.R.T, Vol. 2, No.2, Mei 2013.

Widiastuti (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Yogyakarta. PT BUMI TIMUR JAYA.