

## ABSTRAK

**RIDKI SAFA'AT. (2012). "Perbandingan Latihan *Long Passing* antara Menggunakan Target Sasaran dengan Tanpa Target Sasaran terhadap Hasil *Long Passing* dalam Permainan Sepakbola". (Eksperimen pada Anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya).**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbandingan latihan *long passing* antara menggunakan target sasaran dengan tanpa target sasaran terhadap hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, karena terdapat perlakuan terhadap sampel dan adanya latihan yang diberikan pada sampel. Sedangkan untuk sampelnya, penulis menggunakan cara *total sampling* dengan memilih sebanyak 30 orang dari jumlah populasi 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *long passing*.

Sesuai dengan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Latihan *long passing* dengan target sasaran berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Artinya latihan *long passing* dengan target sasaran dapat meningkatkan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Latihan *long passing* tanpa target sasaran berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Artinya latihan *long passing* tanpa target sasaran dapat meningkatkan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
3. Latihan *long passing* tanpa target sasaran lebih berpengaruh dari pada *long passing* target sasaran terhadap peningkatan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Atas dasar hasil penelitian tersebut penulis menyarankan kepada para pembina, pelatih, ataupun guru olahraga untuk menggunakan bentuk latihan *long passing* dengan target sasaran dalam proses pembelajarannya untuk meningkatkan keterampilan *long passing* dalam permainan sepakbola.

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Perbandingan Latihan *Long Passing* antara Menggunakan Target Sasaran dengan Tanpa Target Sasaran terhadap Hasil *Long Passing* dalam Permainan Sepakbola**”. (Eksperimen pada Anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya).

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sedikit banyak kekurangan dan kelemahan yang disebabkan berbagai keterbatasan yang penulis miliki, namun berkat bantuan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sewajarnya penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Yus Darusman, Drs., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Bapak H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dan arahan dalam penulisan skripsi ini.

3. Bapak H. Abdul Narlan, Drs., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Iwan Sudjarwo, Drs., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
6. Ayahanda (H. Zenal Mutaqin, S.Pd.I) dan Ibunda (Hj. Imas Masturoh) tercinta, serta adik-adikku (Ikhsan Gumilar dan Zam-zam Firdaus) tersayang, yang telah berjuang membesarkan, mendidik, dan menyekolahkan penulis serta memberikan dorongan, semangat, doa, moril, dan tentu saja materiil yang tidak sedikit sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan dan meraih gelar sarjana.
7. Rekan-rekan mahasiswa PJKR Angkatan 2008, yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Pihak UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan menjadi amal saleh yang berguna baik di dunia maupun di akhirat kelak. *Amiin*.

Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca, serta bagi kemajuan ilmu pendidikan olahraga.

Tasikmalaya, April 2012

Penulis

**R.S.**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Definisi Operasional .....	3
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
A. Kajian Teoretis .....	6
1. Pengertian Latihan .....	6
2. Prinsip-prinsip Latihan .....	7
3. Sepakbola .....	11
4. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	14
5. Teknik Dasar Menendang Bola ( <i>long passing</i> ) .....	15
6. Latihan <i>long passing</i> dengan target dan tanpa target sasaran .	16

	Halaman
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	17
C. Anggapan Dasar .....	17
D. Hipotesis .....	19
 <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	20
B. Variabel Penelitian .....	21
C. Teknik Pengumpulan Data .....	22
D. Instrumen Penelitian .....	22
E. Populasi dan Sampel .....	24
F. Desain Penelitian .....	25
G. Teknik Pengolahan Data .....	25
H. Langkah-langkah Penelitian.....	30
I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	32
C. Pengujian Hipotesis .....	33
D. Pembahasan .....	36

	Halaman
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	38
B. Saran – saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians .....	32
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Normalitas Data .....	33
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	33
Tabel 4.4 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A .....	34
Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B .....	35
Tabel 4.6 Hasil Analisis Data Perbedaan Peningkatan Latihan .....	35



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	9
Gambar 2.2 Teknik Tendangan <i>Long Passing</i> .....	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok A .....	41
Lampiran B Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok B .....	42
Lampiran C Program Latihan .....	43
Lampiran D Hasil Penghitungan (tes awal) .....	45
Lampiran E Hasil Penghitungan (tes akhir) .....	46
Lampiran F Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok A .....	47
Lampiran G Hasil Penghitungan (tes awal) Kelompok B .....	48
Lampiran H Hasil Penghitungan (tes akhir) Kelompok B .....	49
Lampiran I Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok B .....	50
Lampiran J Uji Perbedaan Peningkatan Kelompok A dan B .....	51
Lampiran K Daftar Tabel Statistik .....	52
Lampiran L SK. Penetapan Bimbingan Skripsi .....	57
Lampiran M Surat Izin Penelitian/Observasi .....	58
Lampiran N Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	59
Lampiran O Dokumentasi Penelitian .....	60
Lampiran P Daftar Riwayat Hidup .....	61