

## ABSTRAK

OCKTIAWAN SYAHRIL (2012). “Perbandingan Pengaruh Latihan *Long Passing* antara Metode Praktek Padat dengan Metode Praktek Distribusi terhadap Hasil *Long Passing* dalam Permainan Sepakbola”. (Eksperimen pada Anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya).

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan *long passing* antara metode praktek padat dengan metode praktek distribusi 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* metode praktek padat berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Artinya latihan *long passing* metode praktek padat dapat meningkatkan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Latihan *long passing* metode praktek distribusi berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Artinya latihan *long passing* metode praktek distribusi dapat meningkatkan hasil *long passing* dalam permainan sepakbola pada anggota UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
3. Latihan *long passing* metode praktek distribusi lebih berpengaruh dari pada *long passing* metode praktek padat 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* metode praktek distribusi dalam proses pembelajarannya untuk meningkatkan hasil *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 Pengaruh Latihan *Long Passing* antara Metode Praktek Padat dengan Metode Praktek Distribusi 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., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Bapak H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd., 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 Gumilar Mulya, Drs., M.Pd., Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Iwan Sudjarwo, Drs., M.Pd., 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 (Oo Suganda) dan Ibunda (Een Sariningsih) tercinta, 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. Rekan-rekan Kosan tersayang, (Robert Manawi, Ari Brow, Armando, The Mask), yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian perkuliahan ini.
9. Pihak UKM Sepakbola Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
10. 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. *Amin.*

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

**O.S.**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Definisi Operasional .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
A. Kajian Teoretis .....	7
1. Konsep Dasar Belajar Mengajar Gerak .....	7
2. Konsep Dasar Belajar Gerak .....	8
3. Pengertian Latihan .....	9
a. Tujuan Latihan .....	10
b. Prinsip-prinsip Latihan .....	11
4. Konsep Dasar Metode Praktek .....	15
a. Pengertian Metode Praktek Padat .....	16

	Halaman
b. Pengertian Metode Praktek Distribusi .....	17
5. Pengertian Permainan Sepakbola .....	19
6. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	22
7. Teknik Dasar Menendang Bola ( <i>long passing</i> ) .....	23
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	24
C. Anggapan Dasar .....	25
D. Hipotesis .....	26
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	27
B. Variabel Penelitian .....	28
C. Teknik Pengumpulan Data .....	29
D. Instrumen Penelitian .....	30
E. Populasi dan Sampel .....	31
F. Desain Penelitian .....	32
G. Teknik Pengolahan Data .....	33
H. Langkah-langkah Penelitian.....	37
I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	39
1. Hasil Penghitungan Distribusi Normal dari Kedua Kelompok	39
2. Hasil Penghitungan Homogenitas Data dari Kedua Kelompok	40

	Halaman
C. Pengujian Hipotesis .....	40
1. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A .....	41
2. Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B .....	41
3. Hasil Analisis Data Perbedaan Peningkatan antara Kelompok A dan B .....	42
D. Pembahasan .....	43
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	45
B. Saran – saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians .....	39
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Normalitas Data .....	40
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	40
Tabel 4.4 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok A .....	41
Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan Hasil Latihan Kelompok B .....	42
Tabel 4.6 Hasil Analisis Data Perbedaan Peningkatan Latihan .....	42



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	13
Gambar 2.2 Teknik Tendangan Long Passing .....	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok A .....	48
Lampiran B Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok B .....	49
Lampiran C Program Latihan .....	50
Lampiran D Hasil Penghitungan (tes awal) .....	52
Lampiran E Hasil Penghitungan (tes akhir) .....	53
Lampiran F Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok A .....	54
Lampiran G Hasil Penghitungan (tes awal) Kelompok B .....	55
Lampiran H Hasil Penghitungan (tes akhir) Kelompok B .....	56
Lampiran I Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis Kelompok B .....	57
Lampiran J Uji Perbedaan Peningkatan Kelompok A dan B .....	58
Lampiran K Daftar Tabel Statistik .....	59
Lampiran L SK. Penetapan Bimbingan Skripsi .....	64
Lampiran M Surat Izin Penelitian/Observasi .....	65
Lampiran N Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	66
Lampiran O Dokumentasi Penelitian .....	67
Lampiran P Daftar Riwayat Hidup .....	68