

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Long Passing* menggunakan Sasaran Berurutan terhadap Ketepatan *Long Passing* dalam Permainan Sepak Bola** (Eksperimen pada Anggota SSB Al-Hilal U-12 Kabupaten Tasikmalaya)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Oktober 2021
Penulis

Alfi Kusnaeni Restu Syawali
172191203

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I dan Selly Purnama, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Noer Nurdin, S.Pd., selaku Pelatih SSB Al-Hilal Kabupaten Tasikmalaya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Dudung dan Ibunda Wiwin tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2017 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Amiin.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Operasional	5
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Konsep Latihan	7
2.1.1.1. Pengertian Latihan	7
2.1.1.2. Tujuan Latihan.....	9
2.1.1.3. Prinsip-prinsip Latihan	10
2.1.1.3.1. Prinsip Beban Latihan (<i>Overload Principle</i>)	10
2.1.1.3.2. Prinsip Individualisasi	11
2.1.1.3.3. Kualitas Latihan	12
2.1.1.3.4. Variasi Latihan	13
2.1.2. Keterampilan Teknik	14

	Halaman
2.1.3. Konsep Permainan Sepak Bola	16
2.1.3.1. Sejarah Permainan Sepak Bola	16
2.1.3.2. Pengertian Permainan Sepak Bola	17
2.1.3.3. Peraturan Permainan	19
2.1.3.4. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	21
2.1.4. Hakikat Menendang Bola	23
2.1.4.1. Teknik Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam	24
2.1.4.2. Menendang Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki	26
2.1.5. Teknik <i>Long Passing</i>	27
2.1.6. Konsep Ketepatan	30
2.1.7. Latihan <i>Long Passing</i> dengan Sasaran Berurutan	31
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
2.3. Kerangka Konseptual	34
2.4. Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian.....	36
3.2. Variabel Penelitian	37
3.3. Desain Penelitian	37
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
3.4.1. Populasi Penelitian	38
3.4.2. Sampel Penelitian	38
3.5. Teknik Pengumpulan Data	39
3.6. Instrumen Penelitian	39
3.7. Teknik Analisis Data	42
3.8. Langkah-langkah Penelitian	44
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian	45

	Halaman
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	47
4.1.1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir	47
4.1.2. Pengujian Persyaratan Analisis	48
4.1.2.1. Hasil Pengujian Normalitas Data	48
4.1.2.2. Hasil Penghitungan Homogenitas	48
4.1.2.3. Pengujian Hipotesis	49
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	52
5.2. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	11
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola	20
Gambar 2.3 Bola Sepak	21
Gambar 2.4 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam	25
Gambar 2.5 Menendang Bola dengan Punggung Kaki	26
Gambar 2.6 Gerakan <i>Long Passing</i>	29
Gambar 2.7 Visualisasi Latihan <i>Long Passing</i> Menggunakan sasaran Berurutan	27
Gambar 2.8 Latihan <i>Long Passing</i> Menggunakan Sasaran Berurutan ...	33
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	37
Gambar 3.2 Bidang Sasaran Tes <i>Long Passing</i> Bobby Charlton	41
Gambar 3.3 Jarak dan Target Tes <i>Long Passing</i>	41
Gambar 3.4 Tes <i>Long Passing</i>	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	45
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (<i>Long Passing</i>).....	47
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	48
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	48
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	49
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes <i>Long Passing</i>).....	57
Lampiran 2. Program Latihan	58
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	60
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	61
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data	62
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	63
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas	64
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	65
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	67
Lampiran 10. SK Bimbingan	68
Lampiran 11. Surat Ijin Observasi	69
Lampiran 12. Dokumentasi Sampel.....	70
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis	73