

## ABSTRAK

ALDI GHONIYU ARIFIANSYAH. 2025. **PENGARUH LATIHAN SASARAN BERURUTAN TERHADAP AKURASI *LONG PASSING* EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMAN 2 CIAMIS**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Latar belakang dari penelitian ini adalah adanya kekurangan akurasi *long passing* pada pemain ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis menjadi salah satu permasalahan yang menghambat kualitas permainan tim. Hal ini disebabkan oleh metode latihan yang monoton dan kurang menekankan aspek akurasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sasaran berurutan terhadap akurasi tendangan *long passing*. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Ciamis, dan sampel berjumlah 24 orang. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes tendangan *long passing*. Perlakuan berupa latihan menendang ke sasaran berurutan dilakukan selama beberapa pertemuan dengan prinsip latihan sistematis. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai rata-rata akurasi tendangan *long passing* setelah diberikan perlakuan latihan sasaran berurutan. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari latihan ini terhadap peningkatan akurasi *long passing* ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, latihan sasaran berurutan terbukti efektif untuk meningkatkan akurasi *long passing* pada pemain. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan sasaran berurutan dapat dijadikan alternatif metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kualitas teknik dasar *long passing* dalam permainan sepak bola, khususnya di tingkat ekstrakurikuler sekolah menengah.

**Kata kunci:** Sasaran Berurutan, Latihan, Sepak Bola, *Long Passing*

## **ABSTRACT**

**ALDI GHONIYU ARIFIANSYAH. 2025. THE EFFECT OF SEQUENTIAL TARGET TRAINING ON THE ACCURACY OF LONG PASSES IN EXTRACURRICULAR SOCCER AT SMAN 2 CIAMIS.** Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

*The background of this study is the decline in the accuracy of long passing among extracurricular soccer players at SMAN 2 Ciamis, which has become one of the problems hindering the quality of the team's play. This is due to monotonous training methods that do not emphasize accuracy. This study aims to determine the effect of sequential target training on the accuracy of long passing kicks. The method used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of all members of the extracurricular soccer team at SMAN 2 Ciamis, with a sample size of 24 participants. The research instrument used was a long passing kick test. The intervention involved sequential target kicking training conducted over several sessions following systematic training principles. Data were analyzed using normality, homogeneity, and hypothesis tests. The results showed a significant increase in the average accuracy of long passing kicks after the sequential target practice intervention. Hypothesis testing revealed a significant effect of this training on improving long passing accuracy ( $p < 0.05$ ). Thus, sequential target training has been proven effective in improving long passing accuracy among players. The conclusion of this study is that sequential target training can serve as an appropriate alternative training method to enhance the quality of basic long passing techniques in soccer, particularly at the extracurricular level of secondary schools.*

**Keywords: Sequential Targeting, Training, Soccer, Long Passing**